



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) RADEN INTAN
LAMPUNG
FAKULTAS TARBIIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame I, Bandar Lampung 35131 Telp (0721) 703289

PENGESAHAN

Proposal: PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN
TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP HARGA DIRI
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTs N 2 BANDAR LAMPUNG, Disusun

oleh **PUTI AMI NURJANNAH, NPM. 1211080119, Jurusan: Bimbingan**

Konseling, Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan
Keguruan pada hari/ tanggal: Jum'at/28 Oktober 2016.



Ketua Penguji

: Dr. Yuberti, M.Pd

Sekretaris

: Dr. Ahmad Fauzan, M.Pd

Penguji I

: Dr. Rifda El Fiah

Penguji II

: Andi Thahir, M.A., Ed.D

Pembahas Pendamping II : Rika Damayanti, M.Kep. Sp.Kep.J

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Dr. H. Chariul Anwar, M.Pd

NIP. 19560810 198703 1 0014



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721.703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi

**: PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU
DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF
TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK KELAS
VIII DI MTs N 2 BANDAR LAMPUNG**

Nama

: PUTLAMI NURJANNAH

NPM

: 1211080119

Jurusan

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

: Tarbiyah dan Keguruan



**Untuk di Munaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang Munaqosyah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Pembimbing II

Andi Thahir, MA., Ed. D

Rika Damayanti, M.Kep., Sp.Kep.J

NIP. 19760427 2007 01 1015

NIP. 19730316 2006-04 2002

Mengetahui

Ketua Jurusan Bimbingan Konseling

Andi Thahir, MA., Ed. D

NIP. 19760427 2007 01 1015

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap manusia memerlukan pendidikan untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya.¹ Pendidikan mempunyai peran yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Pentingnya pendidikan bagi peserta didik yaitu harus mampu dan berusaha meningkatkan kualitas diri dengan baik, yakni terutama di lingkungan sekolah.

Lembaga pendidikan di sekolah merupakan suatu lembaga formal yang bukan hanya untuk menuangkan ilmu pengetahuan saja tetapi juga sebagai sarana untuk mendidik dan membina kepribadian peserta didik, maka dalam hal ini juga pendidikan formal di sekolah dikonsepsikan untuk mengemban fungsi dalam hal penyadaran diri. Pendidikan akan memberikan dampak positif bagi peserta didik apabila mereka dibimbing, dibina, dan diarahkan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa depan, sehingga peserta didik menjadi manusia yang bertaqwa,

¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-undang SISDIKNAS Nomor 20 Tahun 2003*, (Jakarta: PT. Sinar Grafika, 2011) h. 7

berakhlak mulia, berilmu, kreatif, mandiri dan bertanggung jawab. Hal ini ditegaskan dalam Undang-undang Sistem pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 yaitu:

“Pendidikan nasional yang bermutu diarahkan untuk pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.²”

Tujuan pendidikan berdasarkan undang-undang tersebut adalah untuk mengembangkan dan membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berilmu serta untuk meningkatkan potensi atau kemampuan yang ada pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat menentukan dan mengarahkan hidupnya agar sesuai dengan norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku. Selain itu peserta didik diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan tersebut dapat dilakukan melalui proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal mengemban tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Dalam proses pembelajaran di sekolah, guru mata pelajaran, guru bimbingan konseling serta pihak sekolah lainnya juga berperan penting dalam membantu mengatasi masalah-masalah yang timbul pada peserta didik di lingkungan sekolah. Peserta didik sebagai individu yang memiliki beberapa karakteristik yang perlu dipahami, diantaranya peserta didik memiliki

² Tim Redaksi, *Amandemen Standar Nasional Pendidikan*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2013), h. 128.

keunikan yang berbeda-beda dan selalu berada dalam proses perkembangan yang bersifat dinamis.

Pada masa perkembangan, tentunya setiap individu mengalami berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Salah satu permasalahan yang dihadapi individu adalah permasalahan harga diri. Dalam perkembangan harga diri, periode yang paling penting adalah masa remaja.

Murk mendefinisikan harga diri sebagai hasil evaluasi (kognisi) individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi emosi (afeksi) sehingga menampilkan perilaku menerima serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya bahwa dirinya berharga.³

Harga diri tampaknya berfluktuasi sepanjang masa hidup. Para peneliti masih belum sepakat sejauh mana harga diri berubah seiring bertambahnya usia. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa harga diri akan tinggi pada masa kanak-kanak, menurun pada masa remaja, meningkat lagi pada masa dewasa sampai dewasa akhir, dimana harga diri kembali menurun. Beberapa peneliti berpendapat bahwa meskipun harga diri menurun pada masa remaja, penurunan ini sebenarnya hanya sedikit. Pada masa remaja, penurunan harga diri lebih banyak terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penurunan harga diri didorong oleh citra tubuh yang negatif selama perubahan di masa puber dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penjelasan yang lain berfokus pada ketertarikan yang lebih dari remaja perempuan untuk terlibat dalam hubungan

³ Sarandria, 2012, *Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Tersedia di <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20315071-T31798-Efektifitas%20cognitive.pdf>. Diakses tanggal 17 April 2016 jam 14.00)

sosial, sehingga menyebabkan kemungkinan kegagalan yang lebih pada perempuan.⁴

Harga diri sering disebut juga sebagai martabat diri (*self worth*) atau gambaran diri (*self image*) adalah suatu dimensi global dari diri. Sebagai contoh, seorang remaja mungkin menangkap bahwa ia tidak hanya sebagai seorang pribadi, namun juga seorang pribadi yang baik. Singkatnya, harga diri merujuk pada evaluasi diri yang bersifat global.⁵

Harga diri menunjuk pada kebanggaan seseorang pada hakikat keberadaan dirinya. Agak berbeda dengan *self-acceptance* keduanya mengartikan penghargaan pada diri sendiri namun *self esteem* berada setingkat di atas *self acceptance*. Menghargai diri sendiri didasarkan pada upaya penerimaan diri yang dimaksudkan menghargai seluruh potensi yang dimiliki dan berupaya mengembangkannya secara optimal. Pribadi yang menghargai diri cenderung memiliki kemampuan untuk menghargai keberadaan orang lain, mampu bersosialisasi dengan baik, dan mampu berdialog dengan baik sehingga terjalin hubungan yang harmonis dengan sesama.⁶

Sellet dan Littelfiel menyatakan, kurangnya harga diri pada peserta didik dapat mengakibatkan masalah akademik, penampilan sosial dan olahraga, tidak mudah menyesuaikan diri atau canggung dengan lingkungan yang baru karena takut teman baru tidak dapat menerimanya. Permasalahan akademik yaitu ditunjukkan dengan kurang percaya diri dalam mengekspresikan pendapat yang

⁴ Jhon W. Santrock. *Remaja*. Jilid II . (Jakarta: Erlangga, 2007) h. 65

⁵ Jhon W. Santrock. *Remaja*. Jilid I . (Jakarta: Erlangga, 2007) h. 183

⁶ I Nyoman Surna dan Olga D. Pandeiro, *Psikologi Pendidikan 1*, (Jakarta: Erlangga, 2014)

dimilikinya, beberapa peserta didik yang berfikir bahwa dia diasingkan temannya dan merasa bahwa dia tidak berharga di depan teman-temannya, menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan seperti pada saat waktu mata pelajaran tertentu peserta didik sering izin keluar kelas dan lama kembali ke kelas lagi.⁷

Bagi sebagian besar peserta didik, perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh harga diri rendah hanya berlangsung sementara waktu. Namun pada beberapa peserta didik, harga diri rendah dapat berkembang menjadi masalah. Harga diri rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, *anoreksia nervosa*, kenakalan remaja dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya. Tingkat keparahan dari masalah ini tidak hanya tergantung dari sifat dasar dari rendahnya harga diri peserta didik, namun juga tergantung pada kondisi-kondisi lainnya. Apabila harga diri rendah disertai dengan kesulitan dalam melalui masa transisi di sekolah, maka munculnya masalah remaja dapat meningkat.⁸

Pengaruh teman sebaya meningkat pesat pada masa remaja. Hal ini berkaitan dengan keinginan remaja untuk bebas dari pengaruh orang tua. Teman sebaya memberikan dukungan yang amat besar pada remaja dalam mengatasi berbagai tantangan hidup. Dukungan ini juga memungkinkan remaja untuk

⁷ Anisah Fadhillah, 2014. *Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik*. Tersedia di http://repository.upi.edu/6561/4/S_PPB_0900965_Chapter1.pdf (Diakses tanggal 17 Januari 2016 jam 10.00) h. 4

⁸ John.W. Santrock I. *Op.Cit.* h. 188

mengembangkan percaya diri lebih besar. Sayangnya, teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh negatif seperti misalnya kenakalan remaja.⁹

Peserta didik dengan harga diri tinggi akan menunjukkan inisiatif yang lebih besar, tetapi hal ini dapat menyebabkan akibat positif dan juga negatif. Peserta didik dengan harga diri tinggi akan rentan terhadap perilaku prososial ataupun antisosial. Sebagai contoh, mereka akan lebih mungkin dibandingkan dengan individu dengan harga diri rendah untuk membela temannya yang menjadi korban *bullying*, tetapi mereka juga akan lebih mungkin mengalami *bullying*.¹⁰

Al-Qur'an mengajarkan bahwa harga diri dari kualitas terbaik seseorang mukmin adalah taqwa kepada Allah. Dalam Islam tingginya keimanan menunjukkan tingginya derajat manusia, sebagaimana kutipan Al-Qur'an berikut :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.* (Q.S. Ali 'Imran : 139)¹¹

⁹ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia (UI Press), 2011) h. 173

¹⁰ John.W. Santrock II. *Op.Cit.* h. 66

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka* (Jakarta: PT. Kalim, 2011), h. 68

Islam menganjurkan pada umatnya agar tidak merasa rendah diri dari orang lain, tetapi juga tidak boleh merasa lebih tinggi dari orang lain. Kita harus berfikir positif bahwa kelimpahan dan kenikmatan akan Allah berikan kepada kita di hari akhirat. Kalaupun sepanjang kehidupan kita di dunia selalu dalam kesulitan dan kesempitan, kita harus tetap bersikap optimis serta terbuka dengan semua keadaan yang kita miliki.

Peserta didik yang memiliki harga diri tinggi, akan berbeda dengan peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Clemes & Bean, memberikan gambaran mengenai harga diri diantaranya :

Karakteristik harga diri tinggi ;

1. merasa bangga akan prestasinya;
2. bertindak mandiri;
3. mudah menerima tanggung jawab;
4. mentolerir frustrasi dengan baik;
5. menanggapi tantangan baru dengan antusias;
6. merasa sanggup mempengaruhi orang lain;
7. dan menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas.

Karakteristik harga diri rendah ;

1. menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan;
2. meremehkan bakatnya sendiri;
3. merasa bahwa orang lain tidak menghargainya;
4. menyalahkan orang lain atas kelemahan dirinya sendiri;
5. mudah dipengaruhi oleh orang lain;
6. bersikap defensif dan mudah frustrasi;
7. merasa tidak berdaya;
8. dan menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.¹²

¹² Harris Clemes & Reynold Ban, *How To Raise Children's Self Esteem*, (Jakarta: Binarupa Aksara, 2001) h. 4

Peserta didik yang mempunyai penghargaan diri yang rendah akan pasif dan memendam bakat yang ia punya. Mereka beranggapan bahwa dirinya bukan apa-apa dan tidak mampu meraih prestasi. Peserta didik yang memiliki harga diri rendah juga akan mengisolasi diri dan sudah tidak lagi fokus pada tugasnya sebagai pelajar. Pada akhirnya prestasi belajarnya akan rendah dan pergaulan dengan teman sebaya akan renggang.

Hasil survey awal yang diperoleh melalui wawancara dengan guru BK mengenai masalah harga diri rendah yang dialami peserta didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung, diperoleh keterangan tentang upaya dalam meningkatkan harga diri peserta didik yaitu:

“Sejauh ini saya sebagai guru BK di sekolah sudah pernah melakukan upaya dalam meningkatkan harga diri siswa dengan melakukan konseling individu atau kelompok. Tetapi belum ada teknik khusus yang saya lakukan untuk meningkatkan harga diri siswa”.¹³

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama dengan guru BK di MTs N 2 Bandar Lampung, diperoleh data peserta didik yang mengalami harga diri rendah yang sesuai dengan karakteristik seperti dalam tabel berikut ini :

¹³Siska Maylanasari, S.Pd, Guru BK di MTs N 2 Bandar Lampung, *Wawancara*, 28 April 2016.

Tabel 1
Gambaran Harga Diri Peserta didik kelas VIII
di MTs N 2 Bandar Lampung

No	Karakteristik	Nama												Jmlh
		A Y	Z I	M I	A R	A J	F I	M R	T M	A N	A Y	H R	J P	
1	Menghindari situasi yang mencetuskan kecemasan		✓		✓	✓		✓		✓	✓		✓	58%
2	Meremehkan bakatnya sendiri	✓		✓	✓		✓		✓		✓			50%
3	Merasa tidak ada yang menghargai dirinya	✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓	58%
4	Menyalahkan orang lain atas kelemahan yang dimilikinya		✓		✓			✓	✓		✓		✓	50%
5	Mudah terpengaruh oleh orang lain	✓		✓		✓	✓			✓		✓		50%
6	Mudah tersinggung, dan tidak mampu menerima kritikan		✓		✓	✓		✓					✓	41%
7	Kurang percaya diri	✓		✓		✓	✓		✓		✓		✓	58%
8	Menunjukkan jangkauan emosi yang sempit		✓		✓	✓		✓					✓	41%

Sumber : Data hasil observasi di MTs N 2 Bandar Lampung pada tanggal 17 April 2016

Permasalahan harga diri rendah yang dialami oleh peserta didik, diperlukan upaya dari guru bimbingan konseling untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Bantuan dapat dilakukan melalui layanan responsif, karena layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada peserta

didik yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera. Apabila peserta didik tidak segera diberi bantuan, dikhawatirkan akan memunculkan permasalahan yang lebih kronis seperti gangguan berhubungan dengan orang lain.

Layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk masalah harga diri rendah adalah konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Layanan konseling yang mengarah pada harga diri yang efektif adalah restrukturisasi kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis.

Guindon mengatakan bahwa konseling kognitif perilaku adalah pendekatan yang paling umum yang digunakan untuk membantu masalah harga diri dan terbukti efektif dalam mengatasi masalah harga diri pada individu di seluruh rentan hidup. Sebagai contoh beberapa teknik dalam konseling kognitif perilaku, seperti : teknik relaksasi, teknik restrukturisasi kognitif, *modelling*, kemampuan belajar dan pelatihan intruksional diri, serta ketrampilan mengurangi kecemasan

dapat meningkatkan harga diri pada tes akademik dalam belajar bagi siswa abnormal dan normal.¹⁴

Konseling kognitif perilaku adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960. Dalam awal konsep teori konseling dikenal dengan *Cognitive Theraphy* (CT) kemudian berkembang menjadi *Cognitive Behavior Theraphy* (CBT). Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Premis dasar terapi kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap peristiwa. Evaluasi ini diacu sebagai kognisi, dan terapi kognitif berfokus terutama pada pikiran yang merugikan diri yang berperan memuat *mood* menjadi jelek.¹⁵

Aaron T. Beck mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli, pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari perilaku yang menyimpang, pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa

¹⁴ Mujiyati. 2013 *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa*. Tersedia di http://repository.upi.edu/7935/4/t_bp_1009626_chapter3.pdf (Diakses 16 Maret 2016 pukul 16.00) h. 10

¹⁵ Stephen Palmer, *Konseling & Psikoterapi*, terjemahan Haris H. Setiadjud (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 99

individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi.¹⁶

Mahoney & Arnkoff mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling kognitif perilaku diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda, yaitu :

- a. Konseling ketrampilan *coping*, menekankan pada perkembangan ketrampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan permasalahan.
- b. Restrukturisasi kognitif, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.
- c. Terapi pemecahan masalah, merupakan kombinasi dari penerapan konseling ketrampilan coping dan restrukturisasi kognitif. Terapi ini menekankan pada pengembangan strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individual yang luas, dan menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara konseli dengan konselor dalam program konseling yang telah direncanakan dan disepakati.¹⁷

Dari berbagai teknik yang ada, peneliti tertarik untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dari pendekatan konseling kognitif perilaku. Pemilihan ini didasari oleh latar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri, dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negatif mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognisi individu. Oleh karena itu peneliti memandang intervensi yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti konseling

¹⁶ Krisnayana dkk, 2014, *Penerapan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja*. Tersedia di <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/article/viewFile/3703/2961>. (Diakses 14 April 2016 jam 13.00)

¹⁷ Seli Apriyanti, 2014, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia di http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf (Diakses 26 Maret 2016) h.19

kognitif perilaku lebih sesuai untuk meningkatkan harga diri. Tipe intervensi ini fokus pada identifikasi *belief* (keyakinan) yang disfungsional dan mengubahnya menjadi *belief* yang lebih realistis.¹⁸

Santrock mengatakan bahwa ada empat cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri remaja adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi penyebab rendahnya harga diri dan bidang-bidang kompetensi yang penting bagi diri
2. Menyediakan dukungan emosional dan persetujuan sosial
3. Meningkatkan prestasi
4. Meningkatkan ketrampilan coping remaja¹⁹

Berdasarkan gambaran dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Terdapat 58% peserta didik yang menghindari situasi yang mencetuskan kecemasan
- b. Terdapat 50% peserta didik yang meremehkan bakatnya sendiri
- c. Terdapat 58% peserta didik yang merasa tidak ada yang menghargai dirinya

¹⁸ Sarandria, *Op.Cit.* h. 9

¹⁹ John.W. Santrock I. *Op.Cit.* h. 189

- d. Terdapat 50% peserta didik yang menyalahkan orang lain atas kelemahan yang dimilikinya
- e. Terdapat 50% peserta didik yang mudah terpengaruh oleh orang lain
- f. Terdapat 41% peserta didik yang mudah tersinggung, dan tidak mampu menerima kritikan
- g. Terdapat 58% peserta didik yang kurang percaya diri
- h. Terdapat 41% peserta didik yang menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.
- i. Guru BK belum menggunakan teknik khusus untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas penelitian ini dibatasi masalahnya yaitu :

- a. Peserta didik kelas VIII memiliki harga diri rendah, seperti menghindari situasi yang mencetuskan kecemasan, merasa tidak ada yang menghargai dirinya dan kurang percaya diri.
- b. Guru BK belum menggunakan teknik khusus untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

c. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, adapun permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah “harga diri rendah”, maka rumusan masalah sebagai berikut:
Apakah Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berpengaruh Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017?

d. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk Mengetahui Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berpengaruh Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung.

e. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam menumbuhkan serta meningkatkan harga diri.

b. Secara Praktis

1. Bagi Peserta Didik

Diharapkan dapat meningkatkan harga diri peserta didik melalui layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan dapat lebih aktif mengikuti serangkaian kegiatan layanan konseling kognitif.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan harga diri peserta didik melalui layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.

3. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Dapat menambah pengetahuan guru bimbingan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kognitif perilaku di sekolah terkait dengan harga diri peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan guru pembimbing dalam memberikan layanan konseling yang tepat terhadap peserta didik yang memiliki harga diri negatif.

4. Bagi Peneliti

Penelitian nantinya dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar teknik restrukturisasi kognitif yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap harga diri peserta didik kelas VIII MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

f. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah :

- a. Peneliti hanya membahas tentang layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.
- b. Peneliti akan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap manusia memerlukan pendidikan untuk dapat meningkatkan kualitas hidupnya.¹ Pendidikan mempunyai peran yang sangat strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Pentingnya pendidikan bagi peserta didik yaitu harus mampu dan berusaha meningkatkan kualitas diri dengan baik, yakni terutama di lingkungan sekolah.

Lembaga pendidikan di sekolah merupakan suatu lembaga formal yang bukan hanya untuk menuangkan ilmu pengetahuan saja tetapi juga sebagai sarana untuk mendidik dan membina kepribadian peserta didik, maka dalam hal ini juga pendidikan formal di sekolah dikonsepsikan untuk mengemban fungsi dalam hal penyadaran diri. Pendidikan akan memberikan dampak positif bagi peserta didik apabila mereka dibimbing, dibina, dan diarahkan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik di masa depan, sehingga peserta didik menjadi manusia yang bertaqwa,

¹ Departemen Pendidikan Nasional, *Undang-undang SISDIKNAS Nomor 20 Tahun 2003*, (Jakarta: PT. Sinar Grafika, 2011) h. 7

berakhlak mulia, berilmu, kreatif, mandiri dan bertanggung jawab. Hal ini ditegaskan dalam Undang-undang Sistem pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003 yaitu:

“Pendidikan nasional yang bermutu diarahkan untuk pengembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.²”

Tujuan pendidikan berdasarkan undang-undang tersebut adalah untuk mengembangkan dan membentuk karakter peserta didik yang berakhlak mulia dan berilmu serta untuk meningkatkan potensi atau kemampuan yang ada pada peserta didik, sehingga peserta didik dapat menentukan dan mengarahkan hidupnya agar sesuai dengan norma-norma dan aturan-aturan yang berlaku. Selain itu peserta didik diharapkan dapat menjadi sumber daya manusia yang berkualitas dan bertanggung jawab. Untuk mewujudkan tujuan tersebut dapat dilakukan melalui proses belajar mengajar yang terjadi di sekolah.

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal mengemban tugas yang cukup berat diantaranya sebagai fasilitator bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi yang dimiliki secara optimal. Dalam proses pembelajaran di sekolah, guru mata pelajaran, guru bimbingan konseling serta pihak sekolah lainnya juga berperan penting dalam membantu mengatasi masalah-masalah yang timbul pada peserta didik di lingkungan sekolah. Peserta didik sebagai individu yang memiliki beberapa karakteristik yang perlu dipahami, diantaranya peserta didik memiliki

² Tim Redaksi, *Amandemen Standar Nasional Pendidikan*, (Jakarta: Sinar Grafika, 2013), h. 128.

keunikan yang berbeda-beda dan selalu berada dalam proses perkembangan yang bersifat dinamis.

Pada masa perkembangan, tentunya setiap individu mengalami berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Salah satu permasalahan yang dihadapi individu adalah permasalahan harga diri. Dalam perkembangan harga diri, periode yang paling penting adalah masa remaja.

Murk mendefinisikan harga diri sebagai hasil evaluasi (kognisi) individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi emosi (afeksi) sehingga menampilkan perilaku menerima serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya bahwa dirinya berharga.³

Harga diri tampaknya berfluktuasi sepanjang masa hidup. Para peneliti masih belum sepakat sejauh mana harga diri berubah seiring bertambahnya usia. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa harga diri akan tinggi pada masa kanak-kanak, menurun pada masa remaja, meningkat lagi pada masa dewasa sampai dewasa akhir, dimana harga diri kembali menurun. Beberapa peneliti berpendapat bahwa meskipun harga diri menurun pada masa remaja, penurunan ini sebenarnya hanya sedikit. Pada masa remaja, penurunan harga diri lebih banyak terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penurunan harga diri didorong oleh citra tubuh yang negatif selama perubahan di masa puber dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penjelasan yang lain berfokus pada ketertarikan yang lebih dari remaja perempuan untuk terlibat dalam hubungan

³ Sarandria, 2012, *Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Tersedia di <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20315071-T31798-Efektifitas%20cognitive.pdf>. Diakses tanggal 17 April 2016 jam 14.00)

sosial, sehingga menyebabkan kemungkinan kegagalan yang lebih pada perempuan.⁴

Harga diri sering disebut juga sebagai martabat diri (*self worth*) atau gambaran diri (*self image*) adalah suatu dimensi global dari diri. Sebagai contoh, seorang remaja mungkin menangkap bahwa ia tidak hanya sebagai seorang pribadi, namun juga seorang pribadi yang baik. Singkatnya, harga diri merujuk pada evaluasi diri yang bersifat global.⁵

Harga diri menunjuk pada kebanggaan seseorang pada hakikat keberadaan dirinya. Agak berbeda dengan *self-acceptance* keduanya mengartikan penghargaan pada diri sendiri namun *self esteem* berada setingkat di atas *self acceptance*. Menghargai diri sendiri didasarkan pada upaya penerimaan diri yang dimaksudkan menghargai seluruh potensi yang dimiliki dan berupaya mengembangkannya secara optimal. Pribadi yang menghargai diri cenderung memiliki kemampuan untuk menghargai keberadaan orang lain, mampu bersosialisasi dengan baik, dan mampu berdialog dengan baik sehingga terjalin hubungan yang harmonis dengan sesama.⁶

Sellet dan Littelfiel menyatakan, kurangnya harga diri pada peserta didik dapat mengakibatkan masalah akademik, penampilan sosial dan olahraga, tidak mudah menyesuaikan diri atau canggung dengan lingkungan yang baru karena takut teman baru tidak dapat menerimanya. Permasalahan akademik yaitu ditunjukkan dengan kurang percaya diri dalam mengekspresikan pendapat yang

⁴ Jhon W. Santrock. *Remaja*. Jilid II . (Jakarta: Erlangga, 2007) h. 65

⁵ Jhon W. Santrock. *Remaja*. Jilid I . (Jakarta: Erlangga, 2007) h. 183

⁶ I Nyoman Surna dan Olga D. Pandeiro, *Psikologi Pendidikan 1*, (Jakarta: Erlangga, 2014)

dimilikinya, beberapa peserta didik yang berfikir bahwa dia diasingkan temannya dan merasa bahwa dia tidak berharga di depan teman-temannya, menghindari situasi yang menimbulkan kecemasan seperti pada saat waktu mata pelajaran tertentu peserta didik sering izin keluar kelas dan lama kembali ke kelas lagi.⁷

Bagi sebagian besar peserta didik, perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh harga diri rendah hanya berlangsung sementara waktu. Namun pada beberapa peserta didik, harga diri rendah dapat berkembang menjadi masalah. Harga diri rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, *anoreksia nervosa*, kenakalan remaja dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya. Tingkat keparahan dari masalah ini tidak hanya tergantung dari sifat dasar dari rendahnya harga diri peserta didik, namun juga tergantung pada kondisi-kondisi lainnya. Apabila harga diri rendah disertai dengan kesulitan dalam melalui masa transisi di sekolah, maka munculnya masalah remaja dapat meningkat.⁸

Pengaruh teman sebaya meningkat pesat pada masa remaja. Hal ini berkaitan dengan keinginan remaja untuk bebas dari pengaruh orang tua. Teman sebaya memberikan dukungan yang amat besar pada remaja dalam mengatasi berbagai tantangan hidup. Dukungan ini juga memungkinkan remaja untuk

⁷ Anisah Fadhillah, 2014. *Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik*. Tersedia di http://repository.upi.edu/6561/4/S_PPB_0900965_Chapter1.pdf (Diakses tanggal 17 Januari 2016 jam 10.00) h. 4

⁸ John.W. Santrock I. *Op.Cit.* h. 188

mengembangkan percaya diri lebih besar. Sayangnya, teman sebaya juga dapat memberikan pengaruh negatif seperti misalnya kenakalan remaja.⁹

Peserta didik dengan harga diri tinggi akan menunjukkan inisiatif yang lebih besar, tetapi hal ini dapat menyebabkan akibat positif dan juga negatif. Peserta didik dengan harga diri tinggi akan rentan terhadap perilaku prososial ataupun antisosial. Sebagai contoh, mereka akan lebih mungkin dibandingkan dengan individu dengan harga diri rendah untuk membela temannya yang menjadi korban *bullying*, tetapi mereka juga akan lebih mungkin mengalami *bullying*.¹⁰

Al-Qur'an mengajarkan bahwa harga diri dari kualitas terbaik seseorang mukmin adalah taqwa kepada Allah. Dalam Islam tingginya keimanan menunjukkan tingginya derajat manusia, sebagaimana kutipan Al-Qur'an berikut :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٣٩﴾

Artinya : *Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.* (Q.S. Ali 'Imran : 139)¹¹

⁹ Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, (Jakarta: Universitas Indonesia (UI Press), 2011) h. 173

¹⁰ John.W. Santrock II. *Op.Cit.* h. 66

¹¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka* (Jakarta: PT. Kalim, 2011), h. 68

Islam menganjurkan pada umatnya agar tidak merasa rendah diri dari orang lain, tetapi juga tidak boleh merasa lebih tinggi dari orang lain. Kita harus berfikir positif bahwa kelimpahan dan kenikmatan akan Allah berikan kepada kita di hari akhirat. Kalaupun sepanjang kehidupan kita di dunia selalu dalam kesulitan dan kesempitan, kita harus tetap bersikap optimis serta terbuka dengan semua keadaan yang kita miliki.

Peserta didik yang memiliki harga diri tinggi, akan berbeda dengan peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Clemes & Bean, memberikan gambaran mengenai harga diri diantaranya :

Karakteristik harga diri tinggi ;

1. merasa bangga akan prestasinya;
2. bertindak mandiri;
3. mudah menerima tanggung jawab;
4. mentolerir frustrasi dengan baik;
5. menanggapi tantangan baru dengan antusias;
6. merasa sanggup mempengaruhi orang lain;
7. dan menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas.

Karakteristik harga diri rendah ;

1. menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan;
2. meremehkan bakatnya sendiri;
3. merasa bahwa orang lain tidak menghargainya;
4. menyalahkan orang lain atas kelemahan dirinya sendiri;
5. mudah dipengaruhi oleh orang lain;
6. bersikap defensif dan mudah frustrasi;
7. merasa tidak berdaya;
8. dan menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.¹²

¹² Harris Clemes & Reynold Ban, *How To Raise Children's Self Esteem*, (Jakarta: Binarupa Aksara, 2001) h. 4

Peserta didik yang mempunyai penghargaan diri yang rendah akan pasif dan memendam bakat yang ia punya. Mereka beranggapan bahwa dirinya bukan apa-apa dan tidak mampu meraih prestasi. Peserta didik yang memiliki harga diri rendah juga akan mengisolasi diri dan sudah tidak lagi fokus pada tugasnya sebagai pelajar. Pada akhirnya prestasi belajarnya akan rendah dan pergaulan dengan teman sebaya akan renggang.

Hasil survey awal yang diperoleh melalui wawancara dengan guru BK mengenai masalah harga diri rendah yang dialami peserta didik di MTs Negeri 2 Bandar Lampung, diperoleh keterangan tentang upaya dalam meningkatkan harga diri peserta didik yaitu:

“Sejauh ini saya sebagai guru BK di sekolah sudah pernah melakukan upaya dalam meningkatkan harga diri siswa dengan melakukan konseling individu atau kelompok. Tetapi belum ada teknik khusus yang saya lakukan untuk meningkatkan harga diri siswa”.¹³

Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti bersama dengan guru BK di MTs N 2 Bandar Lampung, diperoleh data peserta didik yang mengalami harga diri rendah yang sesuai dengan karakteristik seperti dalam tabel berikut ini :

¹³Siska Maylanasari, S.Pd, Guru BK di MTs N 2 Bandar Lampung, *Wawancara*, 28 April 2016.

Tabel 1
Gambaran Harga Diri Peserta didik kelas VIII
di MTs N 2 Bandar Lampung

No	Karakteristik	Nama												Jmlh
		A Y	Z I	M I	A R	A J	F I	M R	T M	A N	A Y	H R	J P	
1	Menghindari situasi yang mencetuskan kecemasan		✓		✓	✓		✓		✓	✓		✓	58%
2	Meremehkan bakatnya sendiri	✓		✓	✓		✓		✓		✓			50%
3	Merasa tidak ada yang menghargai dirinya	✓		✓		✓		✓		✓		✓	✓	58%
4	Menyalahkan orang lain atas kelemahan yang dimilikinya		✓		✓			✓	✓		✓		✓	50%
5	Mudah terpengaruh oleh orang lain	✓		✓		✓	✓			✓		✓		50%
6	Mudah tersinggung, dan tidak mampu menerima kritikan		✓		✓	✓		✓					✓	41%
7	Kurang percaya diri	✓		✓		✓	✓		✓		✓		✓	58%
8	Menunjukkan jangkauan emosi yang sempit		✓		✓	✓		✓					✓	41%

Sumber : Data hasil observasi di MTs N 2 Bandar Lampung pada tanggal 17 April 2016

Permasalahan harga diri rendah yang dialami oleh peserta didik, diperlukan upaya dari guru bimbingan konseling untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Bantuan dapat dilakukan melalui layanan responsif, karena layanan responsif merupakan pemberian bantuan kepada peserta

didik yang menghadapi kebutuhan dan masalah yang memerlukan pertolongan dengan segera. Apabila peserta didik tidak segera diberi bantuan, dikhawatirkan akan memunculkan permasalahan yang lebih kronis seperti gangguan berhubungan dengan orang lain.

Layanan bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk masalah harga diri rendah adalah konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Layanan konseling yang mengarah pada harga diri yang efektif adalah restrukturisasi kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berpikir, merasa dan bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan-kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/persepsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/realistis.

Guindon mengatakan bahwa konseling kognitif perilaku adalah pendekatan yang paling umum yang digunakan untuk membantu masalah harga diri dan terbukti efektif dalam mengatasi masalah harga diri pada individu di seluruh rentan hidup. Sebagai contoh beberapa teknik dalam konseling kognitif perilaku, seperti : teknik relaksasi, teknik restrukturisasi kognitif, *modelling*, kemampuan belajar dan pelatihan intruksional diri, serta ketrampilan mengurangi kecemasan

dapat meningkatkan harga diri pada tes akademik dalam belajar bagi siswa abnormal dan normal.¹⁴

Konseling kognitif perilaku adalah teori konseling yang dipopulerkan oleh Aaron T. Beck pada tahun 1960. Dalam awal konsep teori konseling dikenal dengan *Cognitive Theraphy* (CT) kemudian berkembang menjadi *Cognitive Behavior Theraphy* (CBT). Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Premis dasar terapi kognitif adalah bahwa cara individu merasa atau berperilaku sebagian besar ditentukan oleh penilaian mereka terhadap peristiwa. Evaluasi ini diacu sebagai kognisi, dan terapi kognitif berfokus terutama pada pikiran yang merugikan diri yang berperan memuat *mood* menjadi jelek.¹⁵

Aaron T. Beck mendefinisikan konseling kognitif sebagai pendekatan konseling yang dirancang untuk menyelesaikan permasalahan konseli, pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif dari perilaku yang menyimpang, pikiran negatif dan perasaan yang tidak nyaman dapat membawa

¹⁴ Mujiyati. 2013 *Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Self Esteem Siswa*. Tersedia di http://repository.upi.edu/7935/4/t_bp_1009626_chapter3.pdf (Diakses 16 Maret 2016 pukul 16.00) h. 10

¹⁵ Stephen Palmer, *Konseling & Psikoterapi*, terjemahan Haris H. Setiadjud (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 99

individu pada permasalahan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan bahkan depresi.¹⁶

Mahoney & Arnkoff mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling kognitif perilaku diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda, yaitu :

- a. Konseling ketrampilan *coping*, menekankan pada perkembangan ketrampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan permasalahan.
- b. Restrukturisasi kognitif, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.
- c. Terapi pemecahan masalah, merupakan kombinasi dari penerapan konseling ketrampilan coping dan restrukturisasi kognitif. Terapi ini menekankan pada pengembangan strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individual yang luas, dan menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara konseli dengan konselor dalam program konseling yang telah direncanakan dan disepakati.¹⁷

Dari berbagai teknik yang ada, peneliti tertarik untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dari pendekatan konseling kognitif perilaku. Pemilihan ini didasari oleh latar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri, dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negatif mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognisi individu. Oleh karena itu peneliti memandang intervensi yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti konseling

¹⁶ Krisnayana dkk, 2014, *Penerapan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa Kelas XI IPA 1 SMA Negeri 3 Singaraja*. Tersedia di <http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IJBK/article/viewFile/3703/2961>. (Diakses 14 April 2016 jam 13.00)

¹⁷ Seli Apriyanti, 2014, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia di http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf (Diakses 26 Maret 2016) h.19

kognitif perilaku lebih sesuai untuk meningkatkan harga diri. Tipe intervensi ini fokus pada identifikasi *belief* (keyakinan) yang disfungsional dan mengubahnya menjadi *belief* yang lebih realistis.¹⁸

Santrock mengatakan bahwa ada empat cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan harga diri remaja adalah sebagai berikut :

1. Mengidentifikasi penyebab rendahnya harga diri dan bidang-bidang kompetensi yang penting bagi diri
2. Menyediakan dukungan emosional dan persetujuan sosial
3. Meningkatkan prestasi
4. Meningkatkan ketrampilan coping remaja¹⁹

Berdasarkan gambaran dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- a. Terdapat 58% peserta didik yang menghindari situasi yang mencetuskan kecemasan
- b. Terdapat 50% peserta didik yang meremehkan bakatnya sendiri
- c. Terdapat 58% peserta didik yang merasa tidak ada yang menghargai dirinya

¹⁸ Sarandria, *Op.Cit.* h. 9

¹⁹ John.W. Santrock I. *Op.Cit.* h. 189

- d. Terdapat 50% peserta didik yang menyalahkan orang lain atas kelemahan yang dimilikinya
- e. Terdapat 50% peserta didik yang mudah terpengaruh oleh orang lain
- f. Terdapat 41% peserta didik yang mudah tersinggung, dan tidak mampu menerima kritikan
- g. Terdapat 58% peserta didik yang kurang percaya diri
- h. Terdapat 41% peserta didik yang menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.
- i. Guru BK belum menggunakan teknik khusus untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas penelitian ini dibatasi masalahnya yaitu :

- a. Peserta didik kelas VIII memiliki harga diri rendah, seperti menghindari situasi yang mencetuskan kecemasan, merasa tidak ada yang menghargai dirinya dan kurang percaya diri.
- b. Guru BK belum menggunakan teknik khusus untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

c. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah, adapun permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah “harga diri rendah”, maka rumusan masalah sebagai berikut:
Apakah Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berpengaruh Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017?

d. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk Mengetahui Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berpengaruh Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung.

e. Manfaat Penelitian

a. Secara Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini mampu memberikan sumbangan ilmu dalam bidang pendidikan khususnya bimbingan dan konseling yaitu membantu peserta didik dalam menumbuhkan serta meningkatkan harga diri.

b. Secara Praktis

1. Bagi Peserta Didik

Diharapkan dapat meningkatkan harga diri peserta didik melalui layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dan dapat lebih aktif mengikuti serangkaian kegiatan layanan konseling kognitif.

2. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya dalam meningkatkan harga diri peserta didik melalui layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.

3. Bagi Guru Bimbingan Konseling

Dapat menambah pengetahuan guru bimbingan konseling dalam melaksanakan layanan konseling kognitif perilaku di sekolah terkait dengan harga diri peserta didik, serta dapat dijadikan sebagai bahan masukan guru pembimbing dalam memberikan layanan konseling yang tepat terhadap peserta didik yang memiliki harga diri negatif.

4. Bagi Peneliti

Penelitian nantinya dapat memberikan informasi bagi peneliti tentang seberapa besar teknik restrukturisasi kognitif yang dilakukan dapat memberikan pengaruh terhadap harga diri peserta didik kelas VIII MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

f. Ruang Lingkup Penelitian

Peneliti membatasi ruang lingkup penelitian ini agar penelitian ini lebih jelas dan tidak menyimpang dari tujuan yang ditetapkan, diantaranya adalah :

- a. Peneliti hanya membahas tentang layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.
- b. Peneliti akan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Konseling Kognitif Perilaku

1. Pengertian Konseling Kognitif Perilaku

Terapi kognitif adalah suatu pendekatan yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu individu memodifikasi *mood* dan perilakunya dengan mengubah pikiran yang merusak diri. Terapis bertindak seperti pelatih, mengajari kliennya teknik dan strategi yang bisa ia gunakan untuk mengatasi masalah-masalahnya.¹

Asumsi dasar mengenai konseling kognitif perilaku adalah setiap perilaku individu merupakan hasil dari proses berpikir. Dalam konseling kognitif, individu diajak untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan individu mengenai masalah yang dihadapi.²

Aaron T. Beck juga mendefinisikan terapi kognitif sebagai terapi terstruktur jangka pendek yang menggunakan kerja sama aktif antara konseli dan konselor untuk mencapai tujuan terapeutik. Terapi ini berorientasi pada masalah sekarang dan pemecahannya. Terapi biasanya dilakukan atas dasar individual, walaupun metode kelompok juga digunakan.³

¹ Stephen Palmer, *Konseling & Psikoterapi*, terjemahan Haris H. Setiadjudi (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h. 99

² Seli Apriyanti, 2014, *Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan komunikasi pada peserta didik kelas X SMA Pasundan 2 Bandung TA 2013/2014*. Tersedia di http://repository.upi.edu/11164/5/S_PSI_0901381_Chapter2.pdf (Diakses 26 Maret 2016) h. 18

³ Lailatul Fathriyah, dan Muhammad Jauhar, *Pengantar Psikologi Klinis*, (Jakarta: Prestasi Pustakaraya, 2014), h. 239

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa konseling kognitif perilaku merupakan pendekatan konseling yang mengkombinasikan penggunaan teknik kognitif dan perilaku untuk membantu menyelesaikan permasalahan konseli pada saat ini dengan cara melakukan restrukturisasi kognitif, yaitu mengajak konseli untuk menentang pikiran dan emosi yang salah dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan konseli.

2. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku

Tujuan dari konseling kognitif perilaku yaitu mengajak peserta didik untuk menentang pikiran dan emosi yang maladaptif dengan menampilkan bukti-bukti yang bertentangan dengan keyakinan peserta didik tentang masalah yang sedang dihadapi. Konseling kognitif berfungsi untuk memperbaiki pola pikir peserta didik menjadi lebih rasional dengan mengubah pikiran-pikiran negatif tentang diri sendiri dan situasi-situasi di luar diri menjadi pikiran-pikiran yang positif. Setelah peserta didik memiliki pemikiran yang positif diharapkan dapat mengaplikasikannya ke dalam perilaku sehari-hari sebagai perilaku yang konstruktif dan positif.⁴

Beck mengatakan, tujuan terapi kognitif adalah agar klien belajar menjadi terapis bagi dirinya, termasuk mengajarnya untuk :

1. Memonitor pikiran otomatis negatifnya
2. Mengenali hubungan antara kognisi, afek, dan perilaku.
3. Memeriksa dan menguji realitas bukti-bukti yang mendukung dan berlawanan dengan pikiran otomatis yang terdistorsi

⁴ Seli Apriyanti, *Op.Cit.* h. 19

4. Menggantikan kognisi-kognisi terbias dengan interpretasi-interpretasi yang realistis
5. Belajar mengidentifikasi dan mengubah keyakinan yang mempredisposisikannya untuk mendistorsi pengalamannya.⁵

3. Teknik Konseling Kognitif Perilaku

Teknik yang digunakan dalam konseling kognitif perilaku adalah teknik yang digunakan untuk membantu perubahan kognitif dan perilaku. Pada konseling kognitif perilaku terdapat proses modifikasi kognitif yang diartikan sebagai upaya untuk merubah perilaku yang muncul dengan mengubah pikiran-pikiran, interpretasi-interpretasi, asumsi-asumsi, dan cara-cara merespon stimulus yang datang. Modifikasi terhadap perilaku konseli merupakan fokus akhir setelah konseling berfokus pada modifikasi pikiran konseli.

Mahoney & Arnkoff mengungkapkan secara garis besar, teknik konseling kognitif perilaku diklasifikasikan ke dalam tiga bagian dengan fokus konseling yang berbeda-beda, yaitu :

- a. Konseling ketrampilan *coping*, menekankan pada perkembangan ketrampilan yang dibentuk untuk membimbing konseli melakukan *coping* terhadap situasi-situasi yang dapat menimbulkan permasalahan.
- b. *Restrukturisasi kognitif*, berfokus pada modifikasi kognitif konseli. Teknik restrukturisasi kognitif menekankan bahwa permasalahan yang dialami konseli merupakan konsekuensi dari pikiran yang negatif. Tujuan teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih sesuai dan positif.
- c. Terapi pemecahan masalah, merupakan kombinasi dari penerapan konseling ketrampilan coping dan restrukturisasi kognitif. Terapi ini menekankan pada pengembangan strategi umum dalam menghadapi ruang lingkup masalah individual yang luas, dan menekankan pentingnya kolaborasi aktif antara

⁵ Richard Nelson Jones. *Teori dan Praktik Konseling*. Terjemahan Helly Prajitno dan Sri Mulyantini (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011) h. 573

konseli dengan konselor dalam program konseling yang telah direncanakan dan disepakati.⁶

Safaria dan Saputra menjelaskan ada beberapa pendekatan dari teknik terapi kognitif sebagai berikut :

1. Pencatatan pikiran negatif
2. Pembuatan lembar kesenangan
3. Memvisualisasi keberhasilan
4. Teknik *self control and management*
5. Teknik *problem solving*.⁷

4. Proses Konseling Kognitif Perilaku

Selama sesi awal, terapis dan klien membuat *daftar permasalahan*.

Daftar permasalahan bisa terdiri atas gejala, perilaku, dan masalah pervasif yang spesifik. Fungsinya adalah untuk menetapkan prioritas penanganan. Pertimbangan dalam memprioritaskan penanganan termasuk besarnya distres, beratnya gejala dan pervasivitas.

Sementara itu, tahap-tahap awal terapi mungkin difokuskan pada penghilangan gejala, tahap pertengahan dan akhir lebih menekankan pada mengubah pola pikir klien. Klien dibantu memahami saling hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilakunya. Begitu bisa mengevaluasi pikiran otomatis yang mengganggu fungsi efektifnya, klien kemudian dapat mengidentifikasi dan menelaah asumsi yang mendasari atau keyakinan pemikiran tersebut. Seiring berjalannya terapi kognitif, klien mengembangkan keterampilan

⁶ Seli Apriyanti, *Loc.Cit.*

⁷ Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012) h. 132

menjadi terapis bagi dirinya dan memikul tanggung jawab yang lebih besar untuk mengidentifikasi permasalahannya, menganalisis pikirannya, dan membuat tugas-tugas PR yang cocok. Frekuensi sesi berkurang setelah klien menjadi lebih profisien.

Ada sejumlah cara untuk mengakses kemajuan, termasuk: terbebas dari gejala, perubahan pada perilaku yang dilaporkan dan yang terlihat dan perubahan dalam berpikir baik di dalam maupun di luar terapi. Kinerja dalam tugas-tugas PR, seperti *Daily Record of Automatic Thoughts* (catatan harian untuk pikiran-pikiran otomatis) dan melaksanakan tugas-tugas dan eksperimen-eksperimen tertentu, juga membantu dalam mengakses kemajuan. Secara khusus terapis melihat kemampuan klien menguji realitas dan bila perlu memodifikasi atau membuang interpretasi-interpretasi yang terdistorsi.⁸

5. Intervensi Terapeutik

a. Intervensi Kognitif

1. Memunculkan dan Mengidentifikasi Pemikiran Otomatis

- 1) Memberikan alasan, pentingnya menelaah hubungan antara bagaimana klien berpikir, merasakan dan bertindak.
- 2) *Questioning*, klien ditanyai tentang pikiran-pikiran otomatis yang muncul selama situasi yang meresahkan.
- 3) Menggunakan *whiteboard*, klien menuliskan dipapapn tulis, hal ini dapat memicunya untuk mengungkapkan pikiran-pikiran yang tidak jelas dan menakutkan.
- 4) Mendorong klien untuk terlibat dalam kegiatan yang diikutinya.
- 5) Memfokuskan pada *imagery*

⁸ Richard Nelson Jones. *Op.Cit* h. 575

- 6) Memonitorkan sendiri pikiran-pikirannya, dengan mengisi *Daily Record of Automatic Thoughts*
2. Menguji Realitas dan Mengoreksi Pikiran Otomatis
 - 1) Melaksanakan dialog *Socratic*
 - 2) Mengidentifikasi *distorsi kognitif*
 - 3) *Decatastrophizing*, bidang yang dicakup: probabilitas dan beratnya kejadian, kapasitas *coping* klien dan faktor pendukung dan kemampuan klien dalam menghadapi kemungkinan terburuk.
 - 4) *Reatribusi*, teknik ini menguji pikiran otomatis dan keyakinan yang mendasari dengan mempertimbangkan cara-cara alternatif untuk menetapkan tanggung jawab dan penyebab.
 - 5) *Redefining*, redefinisi masalah melibatkan membuat masalahnya lebih konkret.
 - 6) *Decantring*, membantu klien untuk mengevaluasi keyakinannya bahwa setiap orang memfokuskan perhatian mereka kepadanya.
 - 7) Membentuk respon-respon rasional
 - 8) Membuat catatan harian respons-respons rasional.
 - 9) Teknik-teknik *imagery*, membantu klien mendapatkan perspektif yang lebih realitas melalui visualisasi fantasi secara berulang-ulang.
3. Mengidentifikasi dan Memodifikasi Keyakinan yang Mendasari
 - 1) *Socratic questions*, menggunakan pertanyaan-pertanyaan yang mendorong klien untuk memeriksa keyakinannya.
 - 2) Menguji hipotesis, merancang eksperimen untuk mendorong klien menguji realitas keyakinannya.
 - 3) Menggubakan *imagery*
 - 4) Menghidupkan kembali masa kanak-kanak
 - 5) *Refashioning beliefs*, membantu merombak keyakinan.
- b. Intervensi Perilaku
 1. *Activity Scheduling* (Menjadwalkan Kegiatan), Merencanakan kegiatan-kegiatan tertentu bersama klien bisa penting dalam membantu klien untuk menyadari bahwa ia dapat mengontrol waktunya.
 2. Merating penguasaan dan kesenangan, Menggunakan skala 1-10, klien dapat merating derajat penguasaan dan kesenangan yang dialaminya di setiap kegiatan di siang hari.
 3. Menguji hipotesis,
 4. Latihan perilaku dan *role playing*
 5. Memberikan *graded tasks*
 6. Menggunakan teknik pengalihan

7. Memberikan PR (*self monitoring*), untuk memperpendek waktu yang digunakan dalam terapi maupun memfasilitasi pengembangan ketrampilan kognitif dan perilaku untuk digunakan setelah konseling.⁹

B. Teknik Restrukturisasi Kognitif

1. Konsep Restrukturisasi Kognitif

Murk mendefinisikan Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/relistis.¹⁰ *Cognitive Restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional. CR menggunakan asumsi bahwa respons-respons perilaku dan emosional yang tidak adaptif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) konseli.¹¹

Konseling dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif akan diarahkan pada perbaikan fungsi berfikir, merasa dan bertindak dengan menekankan otak sebagai pusat penganalisa, pengambil keputusan, bertanya, dan bertindak dan memutuskan kembali. Kesalahan berpikir yang biasanya bersifat tidak rasional menimbulkan pernyataan diri individu yang negatif.

⁹ *Ibid*, h. 579-591

¹⁰ Seli Apriyanti, *Op.Cit.* h. 20

¹¹ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademia Permata, 2013), h. 32

Rendahnya harga diri siswa dipengaruhi oleh irasionalitas, kebutaan terhadap realitas, pola pikir yang kaku, ketakutan pada hal baru dan persepsi pemikiran yang salah akan kondisi dirinya.

Peneliti tertarik untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dari pendekatan konseling kognitif perilaku. Pemilihan ini didasari oleh latar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri, dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negatif mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognisi individu. Oleh karena itu peneliti memandang intervensi yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti konseling kognitif perilaku lebih sesuai untuk meningkatkan harga diri. Tipe intervensi ini fokus pada identifikasi *belief* (keyakinan) yang disfungsional dan mengubahnya menjadi *belief* yang lebih realistis.¹²

2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif

Tujuan dari implementasi teknik restrukturisasi kognitif yaitu untuk membangun pola pikir yang lebih adaptif atau sesuai. Menurut Connolly, restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir

¹² Sarandria, 2012, *Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Tersedia di <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20315071-T31798-Efektifitas%20cognitive.pdf>. Diakses tanggal 17 April 2016 jam 14.00)

diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.¹³

Proses konseling yang didasarkan pada restrukturisasi kognitif diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada konseli atas pemikiran yang irasional, emosi dan pola perilaku, harapan konseling kognitif perilaku yaitu munculnya restrukturisasi kognitif dari pemikiran yang irasional dan sistem kepercayaan yang menyimpang untuk membawa perubahan emosi dan perilaku ke arah yang lebih baik.

3. Tahap Restrukturisasi Kognitif

Tahapan implementasi restrukturisasi kognitif yaitu sebagai berikut :

a. Assesmen dan Diagnosa

Assesmen dan diagnosa di tahap awal bertujuan untuk memperoleh data tentang kondisi konseli yang akan ditangani serta mengantisipasi kemungkinan kesalahan pada proses konseling. Di tahap pertama dilakukan kegiatan sebagai berikut :

- 1) Penyebaran alat ukur untuk mengumpulkan informasi
- 2) Melakukan kontrak konseling dengan konseli supaya konseli mampu berkomitmen untuk mengikuti proses konseling dari tahap awal sampai akhir

b. Mengidentifikasi Pikiran-Pikiran Negatif

Sebelum konseli diberikan bantuan untuk mengubah pikiran-pikiran yang mengalami disfungsi, terlebih dahulu konselor perlu membantu

¹³ Seli Apriyanti, *Loc.Cit.*

konseli untuk menyadari disfungsi pikiran-pikiran yang konseli miliki dan memberitahukan secara langsung kepada konselor. Pada level umum, konseli didorong untuk kembali pada pengalaman dan melakukan intropeksi atau merefleksikan pengalaman-pengalaman yang sudah dilalui.

c. Memonitor Pikiran-Pikiran Peserta Didik Melalui *Thought Record*

Pada tahap ketiga, konseli dapat diminta untuk membawa buku catatan kecil yang berguna untuk menuliskan tugas pekerjaan rumah, hal-hal yang berhubungan dengan perlakuan dalam konseling, dan mencatat pikiran-pikiran negatif. Berikut ini adalah format “*Thought Record* (Rekaman/Catatan Pikiran)” yang diajukan untuk mencatat pikiran-pikiran negatif konseli.

Format dapat dibuat oleh konseli atau disiapkan oleh konselor sebagai format yang sudah dicetak dalam kertas, format dapat di modifikasi sesuai dengan kebutuhan, karena yang terpenting bukan terletak pada format rekaman pikiran akan tetapi pada isi informasi yang terdapat pada format. Melalui format yang disepakati, konseli harus menjadi partisipan yang aktif dalam memutuskan cara-cara merekam informasi, sehingga dapat berguna dan dapat meningkatkan efektivitas pengerjaan pekerjaan rumah.

Tabel 2
Catatan Pikiran

Situasi (A)	Pikiran (B)	Emosi (C) Intensitas (1-100)	Tantangan (D)	Afek (E)

Berikut ini merupakan tahapan mengisi Form ABC untuk menggali pemikiran otomatis negatif pada konseli secara aktif :

1. Konseli menuliskan kejadian, peristiwa, atau situasi-situasi yang terjadi saat mengalami emosi tersebut (berupa kejadian masa kini/masa sekarang)
 2. Konseli menuliskan pikiran, keyakinan/asumsi apapun yang muncul secara otomatis saat mengalami peristiwa yang ada dikolom A.
 3. Konseli menuliskan emosi-emosi yang pernah dialaminya terutama emosi negatif, seperti marah, sedih, sepresi, iri, merasa bersalah, sakit, cemburu, malu pada kolom C.
 4. Konseli menuliskan alternatif pikiran/keyakinan yang lebih fleksibel, realistis, tidak ekstrim dan berguna untuk setiap pikiran dan keyakinan yang sudah ditulis di kolom B dan pikiran alternatif ditulis dikolom D.
 5. Konseli menuliskan konsekuensi baru yang mungkin terjadi serta ukuran intensitas emosi yang dirasakan jika ia menggunakan pikiran dan keyakinan alternatif pada kolom D.
- d. Intervensi Pikiran-Pikiran Negatif Peserta Didik menjadi Pikiran-pikiran yang Positif

Pada tahap ke empat, pikiran-pikiran negatif konseli yang telah terkumpul dalam *thought record* di modifikasi. Beberapa hal mengenai pikiran-pikiran negatif meliputi hal-hal sebagai berikut :

- 1) Menemukan pikiran-pikiran negatif yang berhubungan dengan reaksi emosi yang kuat
- 2) Menemukan pikiran-pikiran yang berkaitan dengan pola respon perilaku yang kuat
- 3) Menemukan pikiran-pikiran yang memiliki tingkat keyakinan yang tinggi
- 4) Menemukan pikiran-pikiran yang berulang, karena pikiran-pikiran yang dikemukakan berulang-ulang menunjukkan pola berpikir konseli.¹⁴

C. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Murk mendefinisikan harga diri sebagai hasil evaluasi (kognisi) individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi emosi (afeksi) sehingga menampilkan perilaku menerima serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya bahwa dirinya berharga.¹⁵

Santrock menyatakan harga diri sering disebut juga sebagai martabat diri (*self worth*) atau gambaran diri (*self image*) adalah suatu dimensi global dari diri. Sebagai contoh, seorang remaja mungkin menangkap bahwa ia tidak hanya sebagai seorang pribadi, namun juga seorang pribadi yang baik. Singkatnya, harga diri merujuk pada evaluasi diri yang bersifat global.¹⁶

Pendapat lainnya mendefinisikan harga diri sebagai suatu kemampuan seseorang untuk dapat melakukan penghargaan terhadap diri sendiri. Kemampuan menghargai diri tidak dapat dilepaskan dengan kemampuan untuk menerima diri sendiri. Bila individu sudah mampu menerima diri, maka ia akan dapat menghargai dirinya dengan baik. Kemampuan untuk dapat menghargai terhadap diri sendiri sangat tergantung pada kemampuan seseorang untuk

¹⁴ Seli Apriyanti, *Op cit*, h. 21-24

¹⁵ Sarandria, 2012, *Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Tersedia di <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20315071-T31798-Efektifitas%20cognitive.pdf>. Diakses tanggal 17 April 2016 jam 14.00)

¹⁶ Jhon W. Santrock. *Remaja*. Jilid I. (Jakarta: Erlangga, 2007) h. 183

memandang, menganalisa, mengevaluasi dan menilai keberadaan dirinya sendiri.¹⁷

Dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian seseorang terhadap diri yang menunjukkan sejauh mana individu menyukai dirinya sebagai individu yang mampu, penting, dan berharga. Harga diri individu bisa menjadi positif/tinggi atau negatif/rendah, tergantung bagaimana individu tersebut menilai tentang dirinya. Penilaian individu tersebut dapat terlihat melalui sikap dan perilakunya.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Harga Diri

Harga diri tampaknya berfluktuasi sepanjang masa hidup. Para peneliti masih belum sepakat sejauh mana harga diri berubah seiring bertambahnya usia. Penelitian terakhir menunjukkan bahwa harga diri akan tinggi pada masa kanak-kanak, menurun pada masa remaja, meningkat lagi pada masa dewasa sampai dewasa akhir, dimana harga diri kembali menurun. Beberapa peneliti berpendapat bahwa meskipun harga diri menurun pada masa remaja, penurunan ini sebenarnya hanya sedikit. Pada masa remaja, penurunan harga diri lebih banyak terjadi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penurunan harga diri didorong oleh citra tubuh yang negatif selama perubahan di masa puber dibandingkan dengan remaja laki-laki. Penjelasan yang lain berfokus pada ketertarikan yang lebih dari remaja perempuan untuk terlibat

¹⁷ Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama* (Bandung: PT Refika Aditama, 2007) h. 205

dalam hubungan sosial, sehingga menyebabkan kemungkinan kegagalan yang lebih pada perempuan.¹⁸

Para peneliti menemukan bahwa harga diri seringkali mengalami masa transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah. Sesungguhnya, selama dan setelah mengalami transisi hidup, harga diri individu seringkali mengalami penurunan. Penurunan harga diri ini dapat berlangsung selama transisi dari awal atau pertengahan hingga akhir sekolah menengah atas, dan dari sekolah menengah atas hingga kampus.¹⁹

3. Karakteristik Harga Diri

Clemes & Bean, memberikan gambaran mengenai harga diri diantaranya :

1. Harga Diri Tinggi
 - a. Bangga dengan hasil kerjanya
Individu akan menerima pengakuan terhadap prestasi yang dicapainya dengan gembira dan bahagia dan bahkan kadang-kadang memuji diri sendiri.
 - b. Bertindak mandiri
Individu akan membuat pilihan dan mengambil keputusan tentang masalah seperti pemanfaatan waktu, uang pekerjaan dan pakaian.
 - c. Mudah menerima tanggung jawab
Individu akan bertindak dengan segera dan penuh keyakinan dan kadang-kadang mudah menerima tanggung jawab untuk tugas dan kebutuhan sehari-hari.
 - d. Mentolerir frustrasi dengan baik
Individu akan mampu menghadapi frustasinya dengan berbagai reaksi seperti menertwakan diri sendiri, berteriak sekeras-kerasnya dan dapat berbicara tentang apasaja yang membuatnya frustrasi.
 - e. Menanggapi tantangan baru dengan antusias

¹⁸ Jhon W. Santrock. *Remaja*. Jilid II . (Jakarta: Erlangga, 2007) h. 65

¹⁹ Jhon W. Santrock I, *Op.Cit.* h. 185

Tugas yang belum diketahui, belajar dan melakukan aktifitas baru menarik perhatiannya dan ia mau melibatkan dirinya dengan penuh percaya diri.

- f. Merasa mampu mempengaruhi orang lain
Individu merasa percaya diri akan kesan yang diperolehnya dan mampu mempengaruhi anggota keluarga, teman, bahkan para pemimpin seperti guru dan lain-lain.
- g. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang luas
Individu mampu tertawa, berteriak, menangis, mengungkapkan kasih sayangnya secara spontan dan secara umum mengalami berbagai perasaan emosi tanpa menyadarinya.

2. Harga Diri Rendah

- a. Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan
Toleransi yang rendah terhadap stress terutama rasa takut amarah, atau situasi yang menimbulkan kecemasan.
- b. Meremehkan bakatnya sendiri
Individu akan mengatakan saya tidak bisa ini atau itu.. saya tidak tahu bgimana.. saya belum pernah belajar itu.
- c. Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya
Individu akan merasa tidak yakin atau selalu bersikap negatif terhadap dukungan dan kasih sayang orang tua dan temannya.
- d. Menyalahkan orang lain atas kelemahannya sendiri
Individu jarang mau mengikuti kesalahan atau kelemahan dan kerap kali menyalahkan orang lain atau keadaan yang tidak menguntungkan sebagai penyebab kesulitannya.
- e. Mudah dipengaruhi oleh orang lain, gagasan dan perlakuannya kerap berubah mengikuti orang yang banyak bergaul dengannya , seringkali individu dimanipulasi orang yang berkepribadian kuat.
- f. Bersikap defensif dan mudah frustrasi
Individu akan mudah tersinggung , tidak mampu menerima kritik, atau perintah yang tidak diduga dan selalu mempunyai dalih mengapa individu tidak melaksanakannya.
- g. Merasa tidak berdaya
Kurang percaya diri atau bahkan ketikberdayaan akan tampak dalam sikap dan tindakan anak remaja. Individu tidak mampu berusaha keras menghadapi tantangn atau masalah.
- h. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit
Individu sering menunjukkan emosi yang khas seperti tidak sopan, keras kepala, histeria.²⁰

²⁰ Harris Clemes & Reynold Ban, *How To Raise Children's Self Esteem*, (Jakarta: Binarupa Aksara, 2001) h. 4

Bagi sebagian besar remaja, perasaan tidak nyaman yang disebabkan oleh harga diri rendah hanya berlangsung sementara waktu. Namun pada beberapa remaja, harga diri rendah dapat berkembang menjadi masalah. Harga diri rendah dapat mengakibatkan depresi, bunuh diri, *anoreksia nervosa*, kenakalan remaja dan masalah-masalah penyesuaian diri lainnya. Tingkat keparahan dari masalah ini tidak hanya tergantung dari sifat dasar dari rendahnya harga diri remaja, namun juga tergantung pada kondisi-kondisi lainnya. Apabila harga diri rendah disertai dengan kesulitan dalam melalui masa transisi di sekolah, maka munculnya masalah remaja dapat meningkat.

Peserta didik dengan harga diri tinggi akan menunjukkan inisiatif yang lebih besar, tetapi hal ini dapat menyebabkan akibat positif dan juga negatif. Peserta didik dengan harga diri tinggi akan rentan terhadap perilaku prososial ataupun antisosial. Sebagai contoh, mereka akan lebih mungkin dibandingkan dengan individu dengan harga diri rendah untuk membela temannya yang menjadi korban *bullying*, tetapi mereka juga akan lebih mungkin mengalami *bullying*.²¹

²¹ John.W. Santrock II. *Loc.Cit.*

4. Komponen-Komponen Harga Diri

Felker mengemukakan bahwa komponen harga diri terdiri dari :

- a. Perasaan Diterima (*Feeling Of Belonging*), yaitu perasaan individu bahwa dirinya merupakan bagian dari suatu kelompok dan dirinya diterima seperti dihargai oleh anggota kelompoknya.
- b. Perasaan Mampu (*Feeling Of Competence*), yaitu perasaan dan keyakinan individu akan kemampuan yang ada pada dirinya dalam mencapai suatu hasil yang diharapkan. Misalnya perasaan seseorang pada saat mengalami keberhasilan atau kegagalan.
- c. Perasaan Berharga (*Feeling Of Worth*), yaitu perasaan dimana individu merasa dirinya berharga atau tidak, dimana perasaan ini banyak dipengaruhi oleh pengalaman yang lalu. Perasaan tersebut ditampilkan berupa pernyataan yang sifatnya pribadi seperti pintar, sopan, baik dan sebagainya.²²

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan pustaka dan kajian peneliti menemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu :

- a. Anisah Fadhilah tahun 2013 dari Universitas Pendidikan Indonesia dengan judul *Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Harga Diri (Self Esteem) Peserta Didik* menunjukan peserta didik yang memiliki

²² Septio Mauliana, "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Bidang Bimbingan Pribadi Untuk Meningkatkan Harga Diri Positif Pada Siswa Kelas VII SMP N 1 Jati Agung TP 2014/2015". (Skripsi Program S1 Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Bandar Lampung 2014).

harga diri pada kategori tinggi sebanyak 35 orang (16,1%), pada kategori sedang sebanyak 145 orang (6,8%), dan pada kategori terendah sebanyak 37 orang (17,1%). Teknik restrukturisasi kognitif yaitu aspek kognitif memiliki selisih rata-rata sebesar 21.23, aspek emosi memiliki selisih 9.69, dan aspek perilaku memiliki selisih sebesar 6.61. Maka dapat disimpulkan teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk meningkatkan harga diri peserta didik.²³

- b. Maris Laily Safa'ati, dengan judul *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*. Diketahui rata-rata *pre-test* 110,75 dan rata-rata *post-test* 141,88. Sehingga terdapat perbedaan skor rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* sebanyak 31,13. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya bahwa penerapan konseling kelompok kognitif perilaku dapat meningkatkan harga diri siswa X-3 SMAN 1 Baureno-Bojonegoro.²⁴
- c. Sarandria, dengan judul Tesis *Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Self Esteem pada Dewasa Muda*. Universitas Indonesia 2012. Hasil penelitian menunjukan intervensi *Cognitive Behavioral Therapy* terbukti efektif dalam meningkatkan *Self Esteem* pada dewasa muda. Ketiga partisipan menunjukkan peningkatan pada skor

²³ Anisah Fadhillah, *Op.Cit* h. 1.

²⁴ Maris Laily Safa'ati, 2013, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*, Tersedia di <http://www.docfoc.com/penerapan-konseling-kognitif-perilaku-untuk-meningkatkan-hargadiri> (di akses 30 Mei 2016 jam 13.20)

RSES dan CSEI pada post test. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa partisipan merasakan manfaat yang positif dengan mengikuti program intervensi.²⁵

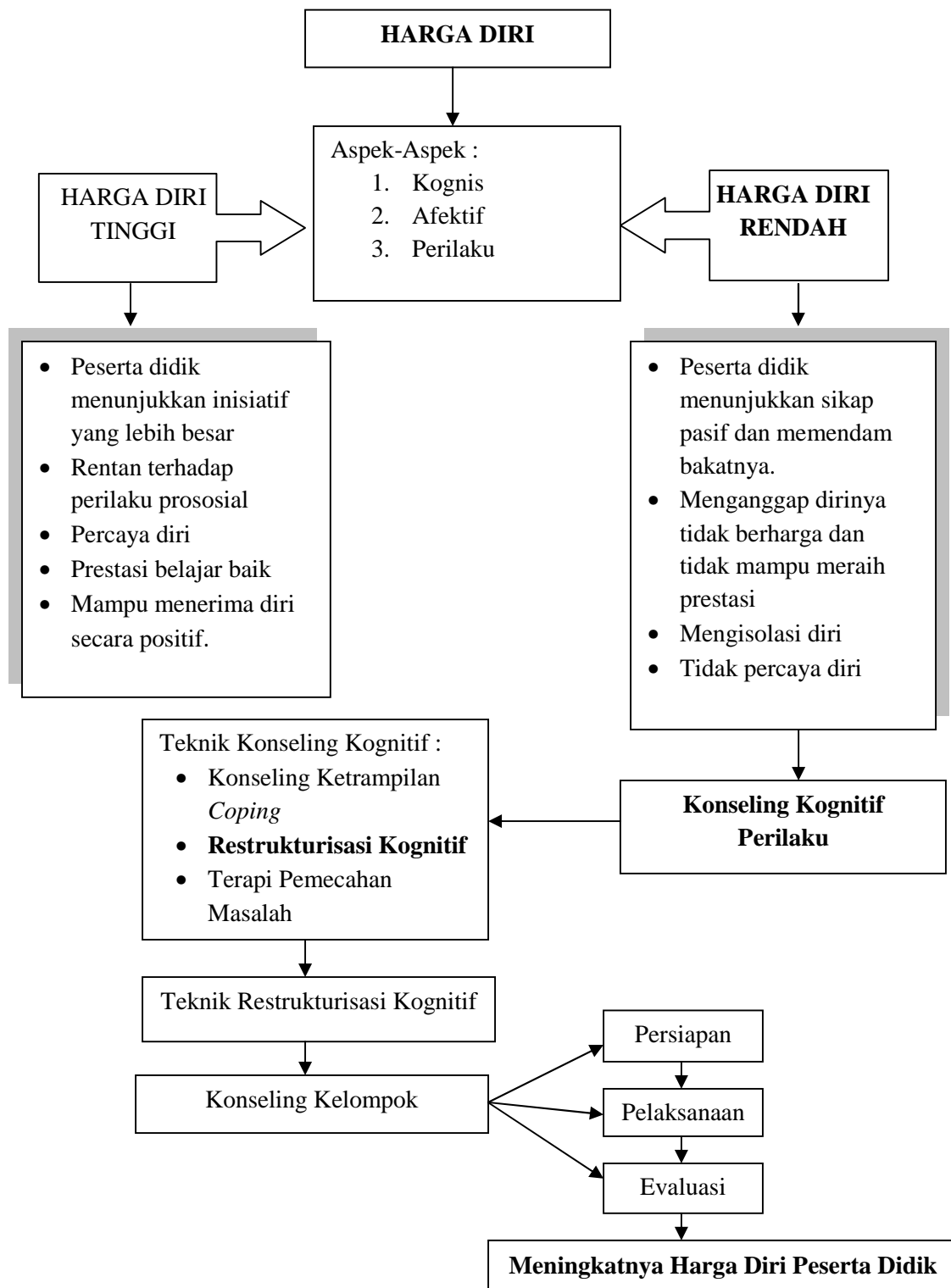
E. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.²⁶

Cara yang digunakan untuk menangani peserta didik dengan harga diri rendah adalah dengan cara memberikan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Teknik restrukturisasi kognitif membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir di ekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional. Restrukturisasi kognitif dilakukan karena dianggap mampu untuk membantu peserta didik dengan harga diri rendah dengan tujuan mengubah pemikiran yang salah/irasional menjadi rasional. Peneliti membuat kerangka berpikir seperti bagan dibawah ini:

²⁵ Sarandria, 2012, *Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Tersedia di <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20315071-T31798-Efektifitas%20cognitive.pdf>. (Diakses tanggal 17 April 2016 jam 14.00)

²⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2012), h. 61.



Gambar 1 : Kerangka Berpikir Penelitian

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.²⁷

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :
 “Layanan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Berpengaruh Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017”. Sedangkan hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Layanan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi

Kognitif tidak berpengaruh terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Ha : Layanan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi

Kognitif berpengaruh terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

²⁷ *Ibid*, h. 64.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Sifat dan Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu.¹ Pada penelitian eksperimen dilakukan peneliti untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara *treatment* yang diberikan guna meningkatkan harga diri peserta didik. Penelitian eksperimen digunakan peneliti sesuai dengan tujuan dan permasalahan yaitu Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

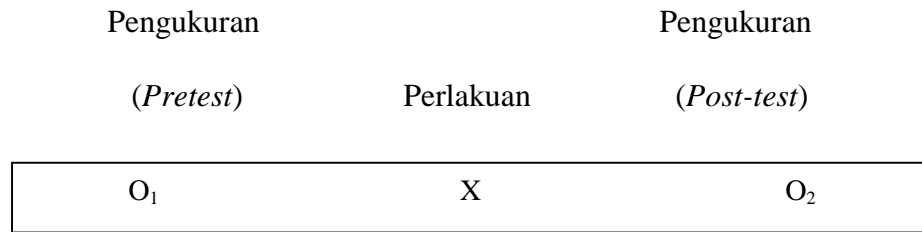
Penelitian akan dilaksanakan di MTs N 2 Bandar Lampung yang peneliti rencanakan pada bulan September 2016.

¹ . Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012, h.

C. Desain Penelitian

Penelitian menggunakan *pre-Eksperimental design* yaitu jenis penelitian yang masih terdapat variabel dependen.² Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu pada rancangan penelitian ini mula-mula suatu kelompok subyek diberikan *pre-test* kemudian dilaksanakan perlakuan pada waktu tertentu kemudian dilakukan pengukuran kembali *post-test* untuk membandingkan keadaan sesudah dan sebelum diberikan perlakuan. Alasan peneliti menggunakan desain ini adalah dalam penelitian ini peneliti akan membandingkan keadaan sample sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga pada desain ini tidak memiliki kelompok kontrol untuk membandingkan keadaan sample yang akan peneliti berikan perlakuan. Dan untuk mengetahui apakah adanya perubahan signifikan telah melakukan dua kali penilaian. Penilaian awal (*pretest*) dilakukan untuk melihat kondisi sampel sebelum diberikan perlakuan dan penilaian akhir (*posttest*) setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Kelebihan dari desain ini adalah adanya data pembandingan yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest*. Sedangkan kelemahan pada desain ini adalah adanya beberapa variabel sekunder yang kurang terkontrol karena tidak dilakukannya randomisasi. Desain ini digambarkan seperti berikut :

² Sugiyono, Ibid, h.74



Gambar 2
Pre Eksperimental Design dengan One Group
Pretest-Posttest Design

Keterangan :

- O₁ : *Pretest* yaitu pengukuran awal sebelum peserta didik diberikan perlakuan layanan konseling kognitif dengan teknik restrukturisasi kognitif
- X : Pemberian perlakuan layanan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif .
- O₂ : *Posttest* pengukuran akhir setelah peserta didik diberikan perlakuan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.³

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mencari pengaruh saat sebelum diberikan perlakuan tindakan dan saat sesudah diberikan perlakuan tindakan.

Desain penelitian eksperimen *pre-test and post-test one group design*

Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Tahapan *Pretest*

Tujuan dari *pre-test* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peserta didik kelas VIII MTs N 2 Bandar Lampung yang memiliki kriteria

³ *Ibid*, h. 111.

harga diri rendah sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan angket.

2. Pemberian *Treatment*

Memberikan perlakuan berupa layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Rencana pemberian *treatment* akan dilakukan 4 tahap dengan waktu 45-60 menit dapat dilihat pada tabel 1. Dalam setiap tahapan dilakukan 2 kali pertemuan untuk dapat memaksimalkan ketercapaian tujuan kegiatan. Adapun pada tiap tahapan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3
Tahapan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif

No.	Pertemuan	Kegiatan	Jumlah Pertemuan	Waktu
1.	1	Assessment & Diagnosa	2 Kali	45-60 Menit
2.	2	Menetapkan Tujuan dengan Mengetahui Kebutuhan Konseli	2 Kali	
3.	3	Implementasi Teknik Restrukturisasi Kognitif	2 Kali	
4.	4	Evaluasi dan Pengakhiran	2 Kali	

3. *Post-test*

Dalam kegiatan ini peneliti memberikan angket kepada peserta didik setelah pemberian treatment. Setelah itu membandingkan persentase hasil dari

angket dengan indikator peserta didik dengan harga diri rendah antara sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

D. Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu:

a. Variabel independen/bebas (X)

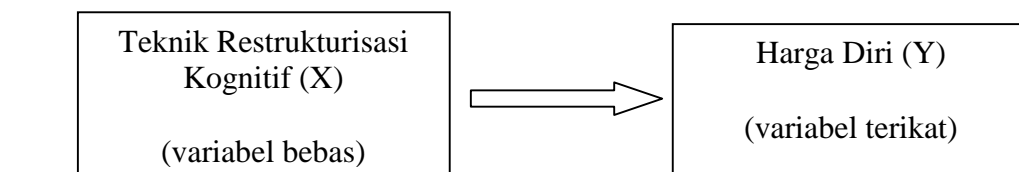
Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan dan timbulnya variabel dependen. Variabel independen pada penelitian ini yaitu teknik restrukturisasi kognitif.

b. Variabel dependen/terikat (Y)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁴ Variabel dependen pada penelitian ini yaitu harga diri.

Penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) dengan variabel X dapat memunculkan variabel Y. Hubungan antar variabel menunjukkan hubungan (paradigma) sederhana, dapat digambarkan sebagai berikut.

Gambar 3
Hubungan Antar Variabel



⁴ *Ibid*, h. 139.

c. Definisi Operasional

Agar variabel yang ada dalam penelitian ini dapat di observasi perlu dirumuskan terlebih dahulu atau diidentifikasi secara operasional. Definisi operasional variabel merupakan uraian yang berisikan tentang sejumlah indikator yang dapat diamati dan diukur untuk mengidentifikasikan variabel atau konsep yang digunakan yaitu variabel bebas penelitian adalah intervensi yang diberikan kepada peserta didik melalui teknik *restrukturisasi kognitif*. Variabel bebas disebut juga variabel eksperimen (*eksperimental variabel*). Adapun variabel terikat penelitian ini adalah harga diri. Berikut dikemukakan penjelasan mengenai variabel-variabel secara operasional:

Tabel 4
Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1	Variabel Independen (X) Teknik Restrukturisasi Kognitif	Restrukturisasi Kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih	Observasi melalui konseling kelompok dengan peserta didik.	-	-

		<p>rasional/relistis.</p> <p>Proses ini dilakukan melalui konseling kelompok dengan 6 sesi, dengan masing-masing waktu 45-60 menit setiap kali pertemuan.</p> <p>Tahapan-tahapan pemberian perlakuan dimulai dari assesment & diagnosa, menetapkan tujuan, implementasi teknik restrukturisasi kognitif, evaluasi dan pengakhiran.</p>			
	<p>Variabel Dependen</p> <p>(Y)</p> <p>Harga Diri</p>	<p>Harga diri adalah hasil evaluasi (kognisi) individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi emosi (afeksi) sehingga menampilkan perilaku menerima serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya bahwa dirinya berharga</p> <p>Karakteristik harga diri rendah :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan 2. Meremehkan bakatnya sendiri 	<p>Angket (kuesioner) harga diri sejumlah 20 item pernyataan, dengan 5 skor :</p> <p>SS = Sangat setuju</p> <p>S = Setuju</p> <p>RG = Ragu-ragu</p> <p>TS = Tidak Setuju</p> <p>STS = Sangat Tidak</p>	<p>Skala penilaian harga diri yang di kategorikan :</p> <p>Rendah</p> <p>Sedang</p> <p>Tinggi</p> <p>yaitu 20-100</p>	Interval

		3. Merasa bahwa orang lain tidak menghargainya 4. Menyalahkan orang lain atas kelemahan dirinya sendiri 5. Mudah dipengaruhi oleh orang lain 6. Bersikap defensif dan mudah frustrasi 7. Merasa tidak berdaya 8. Menunjukkan jangkauan perasaan dan emosi yang sempit.	Setuju		
--	--	---	--------	--	--

E. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁵ Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII yang mengalami harga diri rendah. Sejumlah 12 peserta didik. Alasan mengapa peneliti hanya mengambil peserta didik kelas VIII adalah karena para peneliti menemukan bahwa harga diri seringkali mengalami masa transisi dari sekolah dasar menuju sekolah

⁵ *Ibid*, h. 61 .

menengah meskipun setelah itu individu masih akan mengalami penurunan harga diri.

2. Sampel

Teknik pengambilan sample yang peneliti gunakan adalah *Sampling Jenuh*. Sample yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 12 peserta didik kelas VIII. Pengambilan sample ini dipilih berdasarkan karakteristik harga diri rendah dengan melihat hasil angket yang diberikan pada peserta didik dan observasi yang dilakukan pada survey awal.

F. Pengembangan Instrumen Penelitian

Pada prinsipnya data yang akan diungkap peneliti yaitu tentang pendekatan Konseling Kognitif Perilaku dalam meningkatkan harga diri peserta didik. Oleh karena itu instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen non-tes dengan menggunakan angket (kuesioner). Kisi-kisi harga diri, yang dibuat oleh peneliti berdasarkan indikator harga diri oleh Clemes and Bean. Soalpun sudah peneliti uji validitas di SMP N 21 Bandar Lampung dengan jumlah 20 peserta didik. Adapun kisi-kisi instrumen penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 5
Kisi-kisi pengembangan instrumen penelitian

Variabel	ASPEK	Indikator Perilaku	Pernyataan	
			Positif	Negatif
Harga Diri	KOGNISI	1. Menghindari situasi yang dapat mencetuskan kecemasan	1. Saya merasa bangga dengan hasil kerja saya	3. Saya tidak suka jika duduk dibarisan paling depan
		2. Merendahkan bakat dirinya	2. Saya tidak pernah ragu dalam mengambil sebuah keputusan 10. Saya berusaha mengerjakan tugas-tugas dengan baik	7. Saya merasa tidak memiliki kemampuan apapun
	EMOSI	3. Merasa tak ada seorangpun yang menghargainya	5. Saya berusaha bertanggung jawab terhadap apapun yang saya kerjakan	4. Saya merasa pendapat saya tidak pernah didengarkan oleh orang lain 9. Saya merasa tak seorangpun menghargai saya
		4. Menyelahkan orang lain atas kelemahan dirinya	6. Saya selalu berusaha berfikir positif ketika saya mengalami kegagalan 11. Saya berusaha keras untuk dapat meningkatkan prestasi	8. Saya merasa, orang lain adalah penyebab dari kegagalan yang saya alami

	PERILAKU	5. Mudah dipengaruhi oleh orang lain	19. Saya menyukai hal-hal baru	12. Saya merasa mudah dipengaruhi oleh orang lain
		6. Bersikap defensit dan mudah frustasi	13. Saya merasa saya bisa memberikan pengaruh positif kepada orang lain	14. Saya tidak bisa menerima kritikan dari orang lain 15. Saya tidak mampu menyelesaikan semua masalah
		7. Merasa tidak berdaya	18. Saya merasa mampu melakukan banyak hal	16. Saya merasa tidak berdaya
		8. Menunjuka n jangkauan perasaan dan eemosi yang sempit	17. Saya selalu bersikap tenang dalam menghadapi masalah	20. Saya tidak senang apabila orang disekitar saya membutuhkan saya
Total			10 Item	10 Item

G. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang digunakan untuk memperoleh data atau informasi yang diperlukan, guna mencapai objektivitas yang tinggi. Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

a. Observasi

Pada penelitian ini observasi yang dilakukan adalah pada saat survey awal. Observasi digunakan untuk mengukur perubahan perilaku individu sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan

perlakuan sehingga dapat diperoleh data yang relevan dari hasil pemberian perlakuan. Peneliti menggunakan observasi kuasai-partisipan, dimana dari sebagian kegiatan observer terlibat langsung. Namun, disebagian kegiatan lagi observer tidak terlibat langsung.⁶

b. Wawancara (*Interview*)

Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh informasi selengkap-lengkapnya tentang objek yang akan diteliti. Wawancara dilakukan kepada guru bimbingan konseling dan peserta didik untuk mengetahui informasi pada peserta didik. Hasil wawancara berupa data tentang peserta didik yang digunakan peneliti untuk memastikan subjek penelitian.

c. Angket (*Kuesioner*)

Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala Likert, format yang digunakan dalam instrumen penelitian ini terdiri dari 5 pilihan jawaban dari pernyataan yang ada. Bobot nilai pada masing-masing alternatif jawaban dapat dilihat pada tabel berikut ini :

⁶ Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), h. 87.

Tabel 6
Skor Alternatif Jawaban

Jenis Pernyataan	Alternatif Jawaban				
	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Ragu-ragu (RG)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Favorable	5	4	3	2	1
Unfavorable	1	2	3	4	5

Rentang penilaian pada skala harga diri dalam penelitian ini menggunakan skor 1-5 dengan banyaknya item 20 maka interval kriteria dapat ditentukan dengan cara sebagai berikut :

A. Skor tertinggi : $5 \times 20 = 100$

B. Skor terendah : $1 \times 20 = 20$

C. Rentang : $100 - 20 = 80$

Rumus Interval yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

$$I = \frac{(20 \times 5) - (20 \times 1)}{3}$$

$$I = 26$$

Keterangan :

NT : Nilai Tertinggi

NR : Nilai Terendah

K : Kriteria

Berdasarkan keterangan tersebut maka dapat diperoleh kriteria skor yang tertera pada tabel di berikut ini :

Tabel 7
Kriteria Harga Diri

Interval	Kriteria
74 – 100	Tinggi
47 – 73	Sedang
20 – 46	Rendah

H. Validitas dan Reabilitas Instrumen

Validitas dan reabilitas merupakan alat ukur atau alat uji suatu instrumen penelitian yang memegang peran penting dalam suatu penelitian ilmiah, karena kedua hal tersebut merupakan karakter utama yang menunjukkan apakah suatu alat ukur itu baik atau tidak. Sebab keberhasilan suatu penelitian ditentukan oleh baik tidaknya instrumen yang digunakan. Maka untuk menguji suatu instrumen digunakan uji validitas dan uji reabilitas agar dapat dibuktikan baik atau tidaknya hasil yang didapatkan dari penelitian yang telah dilakukan.

1. Validitas Instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan peneliti. Dengan demikian data yang valid adalah data “yang tidak berbeda” antara data yang dilaporkan

peneliti dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek penelitian.⁷ Untuk menguji validitas instrumen penelitian ini, peneliti menggunakan SPSS.16.0 untuk menguji kevaliditasan data dan jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Validitas Konstruksi (*Construct Validity*), karena validitas konstruksi terkait erat dengan perkembangan teori. Untuk mengetahui apakah instrument dinyatakan valid atau tidak validnya peneliti menggunakan distribusi r_{tabel} dengan taraf kesalahan 5% yaitu 0,444. Dari 20 item soal yang diujikan, dinyatakan valid 20 item soal tersebut.

2. Reliabilitas Instrumen

Reabilitas adalah suatu data dinyatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti dalam obyek yang sama, atau semua peneliti dalam obyek yang sama menghasilkan data yang sama.⁸ Sebelum angket diajukan kepada responden, angket diajukan terlebih dahulu kepada populasi diluar sample untuk mengetahui tingkat reabilitasnya. Pengujian reabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan pendekatan *internal consistency* yang hanya memerlukan satu kali pengenaaan tes tunggal pada sekelompok individu sebagai subjek dengan tujuan untuk melihat konsistensi di dalam tes itu sendiri. Dari hasil proses penganalisaan data yang berjumlah 20 item secara keseluruhan yang

⁷ Sugiono, *Op Cit*, h. 267.

⁸ *Ibid.* h. 268

telah peneliti uji reabilitaskan terdapat hasil dari *cronbach's alpha* sejumlah 0,953 dengan hasil presentase 100%.

I. Teknik dan Pengolahan Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan analisis data maka akan dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Penelitian eksperimen bertujuan untuk mengetahui dampak dari suatu perlakuan yang mencobakan sesuatu, lalu dicermati akibat dari perilaku tersebut. Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan skor harga diri sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dengan menggunakan statistik uji *t* yaitu *t-test*. Menurut Arikunto, “perbedaan antara O_1 dan O_2 yaitu $O_2 - O_1$, diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen”.⁹

⁹ Arikunto S, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006)

Rumusnya sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

Md : Mean dari deviasi (d) antar *posttest* dan *pretest*
 Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi
 N : Banyak Subyek
 Df : atau db (N-1).¹⁰

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti maka data yang diperoleh akan dan diolah dengan program komputer SPSS.

¹⁰ Azwar Saifuddin, *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar), h. 306.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Sebelum pemberian treatment yaitu layanan konseling kelompok dilaksanakan, ada beberapa hal yang perlu dipersiapkan peneliti dalam penelitian ini. Adapun tahap-tahap dalam penelitian yang dilakukan antara lain :

1. Mencatat daftar nama peserta didik kelas VIII MTs N 2 Bandar Lampung
2. Penentuan sample penelitian, berdasarkan penyebaran kuesioner skala harga diri pada kelas VIII kemudian diperoleh 12 peserta didik dengan kriteria rendah.
3. Meminta persetujuan pada peserta didik untuk dijadikan sample dalam penelitian.
4. Pelaksanaan konseling kelompok dilaksanakan bersama 12 peserta didik dengan data sebagai berikut :

Tabel 8
Peserta Didik Yang Mengikuti Konseling Kelompok

No	Kode Nama	Kelas
1	AY	8J
2	MDI	8F
3	MI	8G
4	AR	8G
5	AJ	8G
6	AYP	8F
7	MR	8H
8	TM	8I
9	ANP	8I
10	IFI	8G
11	MJP	8J
12	HRN	8J

5. Menjelaskan kepada subjek penelitian mengenai prosedur pelaksanaan konseling kelompok layanan dan menyepakati waktu pertemuan.
6. Pelaksanaan konseling kelompok dilakukan di MTs N 2 Bandar Lampung, pertemuan dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan, yang dilaksanakan di ruang bk pada pukul 09.00 WIB dengan jadwal pertemuan sebagai berikut:

Tabel 9
Jadwal Pemberian Perlakuan Konseling Kelompok

No	Tanggal	Kegiatan yang dilaksanakan
1	28-9-2016	<i>Pretest</i> dan Pertemuan Pertama materi : konseling kelompok dan harga diri
2	29-9-2016	Pertemuan Kedua materi : pandangan negatif tentang diri, dan berfikir positif
3	5-10-2016	Pertemuan Ketiga materi : kekuatan sugesti diri
4	6-10-2016	Pertemuan Keempat materi sukses berfikir positif

5	7-10- 2016	Pertemuan Kelima materi : evaluasi diri setiap waktu
6	10-10- 2016	Pertemuan Keenam materi : evaluasi kegiatan dan <i>posttest</i>

Berdasarkan tabel tersebut pelaksanaan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif dilakukan sebanyak 6 kali pertemuan beserta *pretest* dan *posttest* dengan rincian kegiatan sebagai berikut :

1. Pertemuan Pertama

Pertemuan pertama dilaksanakan di ruang bk, pada pukul 09.00 WIB. Kegiatan konseling kelompok ini diawali dengan mengucapkan salam pembuka kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok memperkenalkan diri, dan menjelaskan maksud dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok ini serta menjelaskan tatacara pelaksanaan, asas-asas dalam konseling kelompok dan menyampaikan kesepakatan waktu. Anggota kelompok diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemimpin kelompok, kemudian dilanjutkan perkenalan antar anggota kelompok.

Pada tahap peralihan, pemimpin kelompok menjelaskan kembali maksud dan tujuan dari kegiatan konseling kelompok dilakukan. Selanjutnya pemimpin kelompok menumbuhkan sikap kebersamaan diantara anggota kelompok dengan mengadakan permainan. Pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk membangun suasana hangat diantara anggota kelompok.

Selanjutnya, pada tahap kegiatan pemimpin kelompok menjelaskan peran anggota kelompok agar aktif berpendapat dan berani dalam mengungkapkan

segala permasalahan yang sedang dihadapinya. Pemimpin kelompok menjelaskan mengenai pengertian konseling kelompok, menjelaskan asas-asas dalam konseling kelompok, menjelaskan tentang harga diri dan meminta peserta didik untuk mengungkapkan masalahnya. Anggota kelompok diminta untuk mengisi form “saya itu...” dengan tujuan anggota kelompok dapat mengenali dan memahami tentang dirinya baik kekurangan dan kelebihan yang anggota kelompok miliki. Ketika kegiatan berakhir, pemimpin kelompok memberikan kesimpulan dari pertemuan yang dilakukan dan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Selanjutnya pemimpin kelompok menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok setelah mengikuti kegiatan ini dan menyepakati waktu untuk pertemuan selanjutnya. Kemudian kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan membaca doa dan salam penutup.

2. Pertemuan Kedua

Pertemuan kedua dilaksanakan pada pukul 09.00 di ruang bk. Pemimpin kelompok segera membuka pertemuan dengan mengucapkan salam dan berdoa. Kemudian pemimpin kelompok memberikan permainan konsentrasi, supaya anggota lebih berkonsentrasi dalam mengikuti kegiatan ini. Selanjutnya menjelaskan topik yang akan dibahas pada kegiatan pertemuan kedua ini yaitu pandangan negatif tentang diri. Pemimpin kelompok menjelaskan perbedaan pemikiran negatif dan positif, kemudian menjelaskan pentingnya berfikir

positif. Dalam tahap ini, seluruh anggota kelompok diminta untuk berperan aktif dan terbuka mengemukakan apa yang dirasakan, dipikirkan dan dialaminya. Selanjutnya memilih masalah yang sering muncul sesuai kesepakatan anggota kelompok. Anggota kelompok memilih asumsi/pemikiran negatif mana yang ingin diubah/diganti. Pemimpin kelompok mempersilahkan untuk menuliskan masalahnya mengenai pandangan negatif tentang dirinya dengan mengisi form “catatan pikiran I”.

Kemudian mempersilahkan salah satu anggota kelompok untuk mengemukakan apa yang sudah dituliskan di form tersebut. Kemudian pemimpin kelompok dan anggota kelompok lainnya memberikan umpan balik/respon terhadap masalah yang dibahas. Pemimpin kelompok memberikan tugas rumah berupa “catatan pikiran I” kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok menginformasikan bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir. Kemudian menanyakan pesan dan kesan kepada anggota kelompok pada pertemuan yang kedua ini. Pertemuan diakhiri dengan doa dan salam penutup.

3. Pertemuan Ketiga

Pertemuan ketiga dilaksanakan di ruang bk pukul 09.00 WIB, dan diawali dengan salam pembuka dan berdoa oleh pemimpin kelompok. Pemimpin menanyakan kabar dan memberikan semangat pada anggota kelompok. Pemimpin kelompok mengulas kembali kegiatan konseling kelompok

pertemuan sebelumnya, membahas tugas rumah yang diberikan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, pemimpin kelompok menjelaskan mengenai sugesti diri. Setelah itu, pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengisi “form “catatan pikiran II” untuk membantu membatah keyakinan yang irasional yang sebelumnya sudah dituliskan pada form “catatan pikiran I” dengan memberikan pertanyaan sokratik, seperti : Apa anda punya bukti yang mendukung pemikiran anda tersebut?”. Kemudian pada colom E, anggota kelompok menuliskan cara pandang/pemikiran alternatif yang lebih rasional terhadap situasi yang dihadapinya. Meminta anggota kelompok membaca pikiran positif/rasionalnya secara berulang dan mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Setelah itu seluruh anggota kelompok mempraktikkannya. Pemimpin kelompok memberikan tugas rumah berupa catatan pikiran I dan II untuk melatih anggota kelompok terbiasa berfikir positif. Pemimpin kelompok menyimpulkan dari kegiatan yang telah berlangsung, dan meminta anggota kelompok untuk memberikan kesannya pada pertemuan ini. Kegiatan konseling kelompok ditutup dengan doa dan salam penutup.

4. Pertemuan keempat

Pertemuan selanjutnya dilaksanakan di ruang bk pada pukul 09.00 WIB. Kegiatan konseling kelompok dibuka dengan salam pembuka dan doa. Pemimpin kelompok berterimakasih kepada seluruh anggota kelompok karena

bersedia mengikuti layanan konseling kelompok ini. Setelah itu masuk ke kegiatan inti dengan membahas pertemuan selanjutnya, dan menanyakan tentang tugas rumah yang diberikan. Menanyakan kepada anggota kelompok, adakah kesulitan yang dihadapi dalam menerapkan teknik rekam pikiran ini.

Kemudian menjelaskan kepada anggota kelompok mengenai topik yang akan dibahas pada pertemuan ini yaitu evaluasi diri setiap waktu. Pada pertemuan ini, anggota kelompok diajarkan untuk mengevaluasi prestasi akademisnya dengan melihat perkembangan nilai dan perkembangan spiritualnya.

Kemudian anggota kelompok diminta untuk membuka lembar “catatan pikiran I dan II” kemudian membacakan kembali kolom bagian E yaitu pemikiran rasional anggota kelompok. Agar anggota kelompok bisa menerapkan/mengaplikasikannya dalam sikapnya. Pemimpin kelompok mempersilahkan kepada anggota kelompok untuk bertanya. Kemudian membahasnya secara bersama. Setelah itu pemimpin kelompok mengambil kesimpulan dari materi yang sudah dibahas dan anggota kelompok mengungkapkan kesannya setelah mengikuti kegiatan pada pertemuan keempat ini. Kegiatan konseling kelompok diakhiri dengan doa dan salam penutup.

5. Pertemuan kelima

Kegiatan konseling kelompok di laksanakan di ruang bk pada pukul 09.00 WIB. Pada pertemuan selanjutnya, pemimpin kelompok membuka kegiatan

konseling kelompok dengan salam pembuka dan doa. Kemudian pemimpin kelompok mengulas kembali kegiatan pada pertemuan sebelumnya. Selanjutnya, pemimpin kelompok menjelaskan materi yang dibahas pada pertemuan kali ini, yaitu sukses dengan berfikir positif. Pemimpin kelompok memberikan tips berfikir positif. Kemudian meminta konseli untuk mengisi form "karakteristik saya..." dan "jurnal positif". Kemudian membahas materi, dan form yang sudah diisi. Setelah itu pemimpin kelompok memberitahukan anggota kelompok bahwa kegiatan konseling akan segera berakhir. Pemimpin kelompok menutup konseling dengan doa dan salam penutup.

6. Pertemuan keenam

Pertemuan keenam dilaksanakan di ruang BK pada pukul 09.00 WIB. Pemimpin kelompok membuka kegiatan dengan salam pembuka dan doa. Setelah itu pemimpin kelompok menjelaskan bahwa ini adalah pertemuan terakhir. Pada pertemuan terakhir, pemimpin kelompok mengulas kembali dari pertemuan yang pertama sampai pertemuan terakhir. Kemudian seluruh anggota dan pemimpin kelompok mengevaluasi tugas rumah yang diberikan kepada anggota kelompok. Pemimpin kelompok memberikan penguatan positif, dan meyakinkan bahwa pikiran-pikiran negatif yang diyakini oleh anggota kelompok adalah tidak benar. Dan meminta kepada anggota kelompok untuk menerapkan apa yang dituliskan dalam jurnal positif dan catatan pikiran kolom E. Selanjutnya pemimpin kelompok meminta untuk

mengisi kuesioner harga diri pada anggota kelompok. Setelah itu pemimpin kelompok mengucapkan terimakasih kepada anggota kelompok, dan anggota kelompok mengungkapkan kesan dan pesan anggota kelompok. Dan menutup kegiatan dengan membaca doa dan salam penutup.

7. Membandingkan nilai rata-rata peserta didik sebelum dan setelah mengikuti kegiatan layanan konseling kognitif perilaku dengan setting kelompok. Berdasarkan data yang diperoleh, maka dapat dideskripsikan hasil penelitian sebelum dilakukan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan.

a. Hasil Pretest

Pre-test dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran kondisi awal harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung. Berikut dijelaskan, kondisi *pre-test* gambaran kondisi awal harga diri peserta didik :

Tabel 10
Hasil *Pre-test* Harga Diri Peserta Didik

No	Kode Nama	Hasil Pre-test	Kriteria
1	AY	44	Rendah
2	MDI	43	Rendah
3	MI	46	Rendah
4	AR	46	Rendah
5	AI	47	Rendah
6	AYP	46	Rendah
7	MR	46	Rendah
8	TM	40	Rendah
9	ANP	43	Rendah

10	IFI	45	Rendah
11	MIP	46	Rendah
12	HRN	46	Rendah

Berdasarkan tabel tersebut sebelum diberikan perlakuan konseling kognitif perilaku pada peserta didik yang memiliki masalah harga diri rendah di MTs N 2 Bandar Lampung, diperoleh data dengan kriteria rendah yang sesuai dengan kategori tingkatan skala harga diri dengan kriteria rendah. Maka dari itu peneliti memberikan treatment yaitu konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk meningkatkan harga diri peserta didik.

b. Hasil *Post-test*

Setelah memberikan perlakuan layanan konseling kelompok, maka peneliti mengukur kembali harga diri yang dimiliki peserta didik di MTs N 2 Bandar Lampung. Adapun hasil pre-test adalah sebagai berikut :

Tabel 11
Hasil *Post-test* Harga Diri Peserta Didik

No	Kode Nama	Hasil Post-test	Kriteria
1	AY	73	Sedang
2	MDI	60	Sedang
3	MI	64	Sedang
4	AR	69	Sedang
5	AI	72	Sedang
6	AYP	58	Sedang
7	MR	70	Sedang
8	TM	62	Sedang
9	ANP	64	Sedang
10	IFI	67	Sedang

11	MIP	65	Sedang
12	HRN	57	Sedang

Berdasarkan tabel tersebut, setelah diberikan perlakuan konseling kognitif perilaku pada peserta didik kelas VIII yang memiliki masalah harga diri rendah di MTs N 2 Bandar Lampung sehingga menghasilkan perubahan berupa peningkatan harga diri peserta didik. Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling Kognitif Perilaku dapat meningkatkan harga diri peserta didik, peserta didik sudah mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan perlakuan Konseling Kognitif Perilaku.

c. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

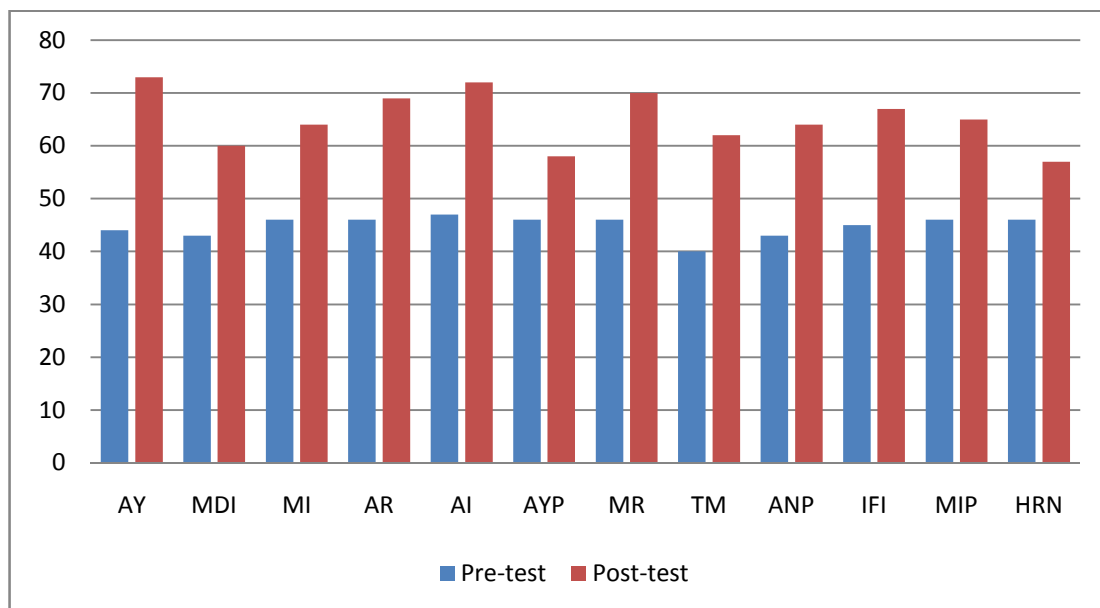
Untuk melihat peningkatan harga diri peserta didik kelas VIII MTs N 2 Bandar Lampung berdasarkan hasil pre-test dan post-test akan dijelaskan pada tabel sebagai berikut :

Tabel 12
Uji Hasil Pretest, Posttest, Score Peningkatan Harga Diri Peserta Didik
Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung

No	Kode Nama	Pretest	Posttest	Peningkatan Score
1	AY	44	73	29
2	MDI	43	60	17
3	MI	46	64	18
4	AR	46	69	23
5	AI	47	72	25
6	AYP	46	58	12
7	MR	46	70	24
8	TM	40	62	22

9	ANP	43	64	21
10	IFI	45	67	22
11	MIP	46	65	19
12	HRN	46	57	11
Total		538	781	243
		$\sum x_1 538$	$\sum x_2 781$	$X = \sum x_d / N$ $243 : 12 = 20,2$
Rata-Rata dengan N = 12		$X = \sum x_1 / N$ $538 : 12 = 44,8$	$X = \sum x_2 / N$ $781 : 12 = 65,08$	

Berdasarkan keterangan pada tabel dapat dilihat bahwa hasil *pre-test* pada 12 peserta didik sebelum mengikuti layanan konseling kognitif perilaku dengan nilai rata-rata skor 44,8. Sedangkan setelah mengikuti layanan konseling kognitif perilaku hasil *post-test* diperoleh rata-rata skor sebesar 65,08. Hal ini menunjukkan bahwa Konseling Kognitif Perilaku dapat meningkatkan harga diri peserta didik kelas VIII MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Grafik peningkatan harga diri yang diperoleh dari hasil skor nilai pre-test dan post-test dapat dilihat pada gambar grafik berikut ini :



Gambar 4
Grafik Peningkatan Harga Diri Peserta Didik

B. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Ho : Layanan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif tidak berpengaruh terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.
- Ha : Layanan Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif berpengaruh terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Untuk mengetahui apakah Konseling Kognitif Perilaku dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif berpengaruh terhadap harga diri peserta didik dan seberapa besar skor harga diri sebelum diberikan layanan konseling dan setelah

diberikan layanan konseling dilakukan dengan menggunakan rumus analisis data *t-test*, dengan nilai distribusi yang ditentukan yaitu derajat kebebasan (df) $N-1=12-1=11$ dengan taraf signifikan () 0,5. Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut :

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Berdasarkan hasil uji *t paired samples t-test*, Konseling Kognitif Perilaku untuk meningkatkan harga diri peserta didik, penghitungan harga diri peserta didik dilakukan dengan menggunakan *SPSS for windows reliase 17*, di dapat hasil sebagai berikut :

Tabel 13
Hasil Uji *t Paired Samples T-Test*
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-20.25000	5.20708	1.50315	-23.55842	-16.94158	-13.472	11	.000

Dari tabel dapat diketahui bahwa *t* adalah -13.472 *mean* -20.25000, 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = -23.55842 dan *upper* = -16.94158, kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} df = 11, dengan ketentuan $t_{hitung} <$

$t_{\text{tabel}} (-13.472 < 1.796)$ dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikan $= 0.05$ dengan nilai distribusi nilai satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, dengan demikian harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung mengalami perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok. Jadi dapat disimpulkan bahwa Konseling Kognitif Perilaku dapat berpengaruh dalam meningkatkan harga diri peserta didik MTs N 2 Bandar Lampung. Dari hasil uji t, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan skor harga diri setelah diberikan layanan Konseling Kognitif Perilaku. Peserta didik yang pada awalnya memiliki skor rendah, setelah diberikan layanan konseling mengalami peningkatan skor harga diri.

Tabel 14
Hasil Uji t Harga Diri Peserta Didik Pada Indikator Kognisi

Hasil	Rata-Rata	St. Dev	Uji T	Sig.2	Ket.
Pre-test	6.5417	2.24537	-3.761	.000	Signifikan
Post-test	8.1250	2.11233			

Berdasarkan tabel tersebut pada indikator perasaan diterima dari hasil uji t test *paired samples t-test*, independent *pretest* dan *posttest* meningkat. Pada indikator perasaan diterima dinyatakan signifikan karena, $\text{sign.2 tailed} < 0.05$ ($.000 < 0.05$). dilihat dari hasil rata-rata *posttest* menunjukkan lebih besar dari *pretest*. Hal ini menunjukkan pelaksanaan layanan konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan harga diri peserta didik.

Tabel 15
Hasil Uji t Harga Diri Peserta Didik Pada Indikator Emosi

Hasil	Rata-Rata	St. Dev	Uji T	Sig.2	Ket.
Pre-test	6.2083	1.50302	-6.998	.000	Signifikan
Post-test	9.9583	2.05319			

Berdasarkan tabel tersebut pada indikator perasaan diterima dari hasil uji t test *paired samples t-test*, independent *pretest* dan *posttest* meningkat. Pada indikator perasaan diterima dinyatakan signifikan karena, sign.2 tailed < 0.05 (000 < 0.05). dilihat dari hasil rata-rata *posttest* menunjukkan lebih besar dari *pretest*. Hal ini menunjukkan pelaksanaan layanan konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan harga diri peserta didik.

Tabel 16
Hasil Uji t Harga Diri Peserta Didik Pada Indikator Perilaku

Hasil	Rata-Rata	St. Dev	Uji T	Sig.2	Ket.
Pre-test	4.8125	1.74620	-7.780	.000	Signifikan
Post-test	7.2292	2.03417			

Berdasarkan tabel tersebut pada indikator perasaan diterima dari hasil uji t test *paired samples t-test*, independent *pretest* dan *posttest* meningkat. Pada indikator perasaan diterima dinyatakan signifikan karena, sign.2 tailed < 0.05 (000 < 0.05). dilihat dari hasil rata-rata *posttest* menunjukkan lebih besar dari *pretest*. Hal ini menunjukkan pelaksanaan layanan konseling kognitif perilaku dapat meningkatkan harga diri peserta didik kelas VIII diMTs N 2 Bandar Lampung.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, terlihat terdapat adanya peningkatan pada harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung. Dapat dilihat pada tabel dari hasil penelitian sebelum dan sesudah diberikannya layanan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif.

Selain itu dilakukan uji hipotesis menggunakan uji *t paired sample t-test* dan diketahui t adalah -13.472 *mean* -20.25000 , *95% confidence interval of the difference*, *lower* = -23.55842 dan *upper* = -16.94158 , kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 11$, dengan ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-13.472 < 1.796$) dikarenakan peneliti mengambil taraf signifikan = 0.05 dengan nilai distribusi nilai satu arah untuk kriteria pengujian hipotesis yang peneliti ajukan, maka H_a diterima. Sedangkan perbandingan skor *pretest* $44,8$ dan *posttest* 65.08 yang berarti terjadi peningkatan sebesar $20,2$. Meningkatkan harga diri peserta didik melalui konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan konseling kognitif perilaku dilakukan dengan beberapa tahap konseling dengan enam kali pertemuan. Menurut penelitian Anisah Fadhilah dalam skripsi yang berjudul Teknik Retrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Harga Diri Peserta Didik yang direncanakan untuk pemberian *treatment* akan dilaksanakan selama 6 sesi dengan waktu pelaksanaan 1×60 menit dan jadwal pelaksanaan konseling berdasarkan kesepakatan pemimpin kelompok dan anggota kelompok.¹

¹ Anisah Fadhilah

Dalam penelitian ini diterapkan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif. Murk mendefinisikan restrukturisasi kognitif, yaitu teknik yang menghasilkan kebiasaan baru pada konseli dalam berfikir, merasa, bertindak dengan cara mengidentifikasi kebiasaan bermasalah, memberi label pada kebiasaan tersebut, dan menggantikan tanggapan/perspsi diri yang negatif/irasional menjadi lebih rasional/relistis.² Peneliti tertarik untuk menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dari pendekatan konseling kognitif perilaku. Pemilihan ini didasari oleh latar belakang bahwa harga diri merupakan sebuah evaluasi diri, dan memiliki esensi yang terletak pada keyakinan dasar yang negatif mengenai dirinya. Keyakinan dasar ini melibatkan kognisi individu. Oleh karena itu peneliti memandang intervensi yang melibatkan fungsi kognitif individu seperti konseling kognitif perilaku lebih sesuai untuk meningkatkan harga diri. Tipe intervensi ini fokus pada identifikasi *belief* (keyakinan) yang disfungsiional dan mengubahnya menjadi *belief* yang lebih realistik.³

Setelah diberikan perlakuan sebanyak 6 kali pertemuan, peserta didik dapat memahami dan mengerti topik yang dibahas untuk itu peserta didik dapat mengaplikasikannya melalui sikap dan tindakannya dalam menilai dirinya secara positif. Secara indikator terjadi peningkatan harga diri setelah diadakan konseling kelompok dengan tektik restrukturisasi kogniif., yaitu :

² Seli Apriyanti, *Op.Cit.* h. 20

³ Sarandria, 2012, *Efektifitas Cognitive Behavioural Therapy (CBT) untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Dewasa Muda*. Tersedia di <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20315071-T31798-Efektifitas%20cognitive.pdf>. Diakses tanggal 17 April 2016 jam 14.00)

a. Kognisi

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner harga diri yang terjadi pada indikator perasaan diterima terjadi peningkatan setelah dilakukan konseling kelompok, dapat dilihat dari nilai uji t *paired samples t-test* 2.24537 meningkat menjadi 2.11233. peserta didik mampu mentoleransi rasa takut dan amarahnya.

b. Emosi

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner harga diri yang terjadi pada indikator perasaan diterima terjadi peningkatan setelah dilakukan konseling kelompok, dapat dilihat dari nilai uji t *paired samples t-test* 1.50302 meningkat menjadi 2.05319. Peserta didik sudah merasa dihargai oleh orang lain.

c. Perilaku

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner harga diri yang terjadi pada indikator perasaan diterima terjadi peningkatan setelah dilakukan konseling kelompok, dapat dilihat dari nilai uji t *paired samples t-test* 1.74620 meningkat menjadi 2.03417. Peserta didik mampu mengekspresikan perasaan emosinya seperti tertawa, menangis dan sebagainya. Hal ini senada dengan pendapat Hence bahwa seseorang

dengan harga diri tinggi dapat mengekspresikan perasaannya dengan baik.⁴

D. Keterbatasan Peneliti

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada pertemuan pertama peneliti sebagai pemimpin kelompok mengalami kesulitan dalam membangun keaktifan kelompok. Karena sebelumnya peserta didik belum pernah mengikuti kegiatan konseling kelompok. Pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai konseling kelompok dan tujuan kegiatan ini agar peserta didik memahami dan mengetahui manfaat dari mengikuti kegiatan konseling kelompok ini. Keterbatasan lainnya adalah dimungkinkan jawaban pada kuesioner yang diisi peserta didik tidak sesuai dengan keadaannya yang sebenarnya karena alasan-alasan tertentu. Hal ini karena dimungkinkan peserta didik mencari aman dalam menjawab kuesioner harga diri. Namun peneliti sudah berusaha menjelaskan kepada peserta didik untuk jujur dalam menjawab butir-butir pernyataan kuesioner harga diri yang sesuai dengan keadaan peserta didik yang sebenarnya.

⁴ Maris Laily Safa'ati, 2013, *Penerapan Konseling Kelompok Kognitif Perilaku Untuk Meningkatkan Harga Diri Siswa*, Tersedia di <http://www.docfoc.com/penerapan-konseling-kognitif-perilaku-untuk-meningkatkan-hargadiri> (di akses 30 Mei 2016 jam 13.20)

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani harga diri yang rendah pada peserta didik kelas VIII di MTs n 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017 dapat disimpulkan bahwa hasil perhitungan rata-rata skor harga diri sebelum *mean pretest* mengikuti layanan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif adalah 44,8 dan setelah *mean posttest* mengikuti layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif meningkat menjadi 65,8. Dari hasil uji-t menggunakan program SPSS versi 16, bahwa t adalah -13.472, *mean* -20.25000, 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = -23.55842 dan *upper* = -16.94158, Kemudian t_{hitung} dibandingkan dengan t_{tabel} $df = 11$, dengan ketentuan $t_{hitung} < \text{dari } t_{tabel}$ ($-13.472 < 1.796$), dengan demikian peserta didik yang dikategorikan rendah terdapat perubahan setelah diberikan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Dilihat dari ketentuan $t_{hitung} < t_{tabel}$, hasil perhitungan lebih besar $t_{hitung} < t_{tabel}$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nihil (H_0) di tolak dan hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi layanan Konseling Kognitif Perilaku dengan

Teknik Restrukturisasi Kognitif berpengaruh Terhadap Harga Diri Peserta Didik Kelas VIII di MTs n 2 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017 diterima.

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat peningkatan skor dengan demikian peserta didik yang memiliki harga diri rendah mengalami perubahan setelah melaksanakan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif melalui konseling kelompok pada peserta didik kelas VIII MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2015/2016. Hal ini ditunjukkan dari perubahan perilaku pada peserta didik dalam setiap pertemuan pada kegiatan konseling kelompok dan perilaku peserta didik dalam kegiatan sekolah sehari-hari ditunjukkan dengan peserta didik mampu mentolerasi rasa takut atau amarahnya, peserta didik sudah merasa dirinya berharga dan dihargai oleh orang lain, dan mampu mengekspresikan perasaan emosinya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan dengan adanya perubahan peserta didik yang dikategorikan harga diri rendah setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif, maka ada beberapa saran yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan yaitu:

1. Peserta didik diharapkan dapat mengevaluasi/menilai diri secara positif, mampu menunjukkan penerimaan terhadap apapun keadaan dirinya dan orang lain sehingga timbul rasa saling menghargai.

2. Guru bimbingan dan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan melaksanakan pelayanan bimbingan dan konseling sesuai dengan kurikulum yaitu untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang terjadi pada peserta didik, terutama pada peserta didik yang dikategorikan memiliki harga diri rendah.
3. Untuk peneliti lebih lanjut, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih luas dan komprehensif mengenai teknik restrukturisasi kognitif dalam menangani peserta didik dengan harga diri rendah dan perlu diadakannya layanan bimbingan dan konseling individu maupun kelompok untuk mengetahui masalah-masalah terkait harga diri (penilaian diri) pada peserta didik secara lebih mendalam.

ABSTRAK

PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP HARGA DIRI PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTs N 2 BANDAR LAMPUNG

Oleh

PUTI AMI NURJANNAH
1211080119

Harga diri sebagai hasil evaluasi (kognisi) individu terhadap dirinya sendiri yang mempengaruhi emosi (afeksi) sehingga menampilkan perilaku menerima serta menunjukkan seberapa besar individu percaya pada dirinya bahwa dirinya berharga. Individu yang memiliki harga diri rendah biasanya cenderung kurang percaya diri, karena ia meremehkan bakatnya sendiri dan merasa tidak ada yang menghargainya. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan penyebaran kuesioner harga diri yang peneliti lakukan di sekolah didapatkan peserta didik yang memiliki harga diri rendah seperti menghindari situasi yang mencetuskan kecemasan, kurang percaya diri dan menunjukkan jangkauan emosi yang sempit. Dari permasalahan tersebut peneliti mencoba menerapkan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi terhadap peserta didik yang memiliki harga diri rendah. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan *pre-eksperimental designs* dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. Subyek penelitian ini adalah peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung yang masuk dalam kriteria harga diri rendah. Kemudian didapatkan 12 sampel dengan menggunakan teknik *sampling jenuh* untuk menangani peserta didik tersebut.

Hasil rata-rata skor harga diri sebelum mengikuti layanan konseling kognitif perilaku teknik restrukturisasi kognitif adalah 44,8 dan setelah mengikuti layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif meningkat menjadi 65,8. Dari hasil uji-t dengan derajat kebebasan $df = 11$ dengan taraf signifikan $= 0.05$ sebesar 1.796. karena $t_{hitung} < \text{dari } t_{tabel}$ ($-13.472 < 1.796$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh penerapan layanan konseling kognitif perilaku dengan teknik restrukturisasi kognitif terhadap harga diri peserta didik kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung. Saran yang diajukan peneliti yaitu kepada guru bimbingan konseling diharapkan agar dapat memprogramkan dan melatih peserta didik dengan pelaksanaan layanan bimbingan konseling untuk mengatasi permasalahan peserta didik, terutama pada peserta didik yang memiliki penilaian diri negatif.

Kata Kunci: Konseling Kognitif Perilaku, Teknik Restrukturisasi Kognitif, Harga Diri

**PENGARUH KONSELING KOGNITIF PERILAKU DENGAN TEKNIK
RESTRUKTURISASI KOGNITIF TERHADAP HARGA DIRI
PESERTA DIDIK KELAS VIII DI MTs N 2
BANDAR LAMPUNG**

Skripsi

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam Ilmu Bimbingan Konseling

OLEH

PUTI AMI NURJANNAH

NPM. 1211080119

Jurusan : Bimbingan Konseling



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**

RADEN INTAN LAMPUNG

1437 H / 2016 M

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTER LAMPIRAN	xvii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah	14
D. Rumusan Masalah	15
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	15
G. Ruang Lingkup Penelitian	17

BAB II LANDASAN TEORI

A. Konseling Kognitif Perilaku	18
1. Pengertian Konseling Kognitif Perilaku	18
2. Tujuan Konseling Kognitif Perilaku	19
3. Teknik Konseling Kognitif Perilaku	20
4. Proses Konseling Kognitif Perilaku	21
5. Intervensi Terapeutik	22

B. Teknik Restrukturisasi Kognitif	24
1. Konsep Restrukturisasi Kognitif	24
2. Tujuan Restrukturisasi Kognitif	24
3. Tahap Restrukturisasi Kognitif	26
C. Harga Diri	29
1. Pengertian Harga Diri	29
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Harga Diri	30
3. Karakteristik Harga Diri.....	31
4. Komponen Harga Diri	34
D. Penelitian Relevan	34
E. Kerangka Pemikiran.....	36
F. Hipotesis Penelitian	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Sifat dan Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian	39
C. Desain Penelitian.....	40
D. Variabel Penelitian	43
E. Populasi dan Sample	46
F. Pengembangan Instrumen	47
G. Teknik Pengumpulan Data	49
H. Validitas dan Reabilitas Instrumen	52
I. Teknik dan Pengolahan Analisis Data	54

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	56
B. Uji Hipotesis	68
C. Pembahasan	72
D. Keterbatasan Peneliti.....	75

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanirohim

Alhamdulillahirobil'allamin, Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.), yang berjudul “Konseling Kognitif Perilaku Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Harga Diri Peserta didik Kelas VIII di MTs N 2 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017”.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti telah mendapat bantuan dari banyak pihak untuk hal itu maka peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Chairul Anwar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung;
2. Bapak Andi Thahir, MA.Ed.D, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling IAIN Raden Intan Lampung sekaligus pembimbing I yang telah senantiasa memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini dengan baik;
3. Ibu Rika Damayanti, M,Kep.Sp.Kep.J, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai yang diharapkan;
4. Bapak dan Ibu dosen di lingkungan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung, terimakasih banyak telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.

5. Seluruh staf karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN Raden Intan Lampung khususnya Jurusan Bimbingan dan Konselin, terimakasih atas ketulusan dan kesediannya membantu penulis dalam menyelesaikan syarat-syarat administrasi;
6. Bapak Nurhadi, M.Pd., selaku Kepala MTs N 2 Bandar Lampung yang telah membantu dan memberikan izin kepada peneliti di sekolah yang beliau pimpin dan kepada dewan guru khususnya guru Bimbingan dan Konseling yang telah mendampingi serta memberikan informasi sehingga kebutuhan data yang diperlukan dapat dipenuhi;
7. Teman-teman jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2012 khususnya kelas A, sahabat-sahabatku wina, septia, karnila, dede, melda, tomi, deni, adi dan dicky terimakasih atas bantuan, saran, motivasinya dan kebersamaannya selama ini;
8. Semua pihak yang telah turut serta membantu menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan yang tulus dari berbagai pihak, mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Dengan mengucap Alhamdulillahil'alamin, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pada pembaca terutama bagi kemajuan pendidikan pada masa sekarang ini. Amiinnn

Bandar Lampung, 21 Oktober 2016

PUTI AMI NURJANNAH
NPM. 1211080119